



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان قزوین

معاونت بهداشتی دانشگاه

شبکه بهداشت و درمان شهرستان بویین زهرا

گزارش عملکرد هفته سلامت سال ۱۳۹۵



تهیه و تنظیم:
اعظم شهبازخانی

کارشناس مسئول واحد آموزش و ارتقای سلامت

انشارات کمیته علمی - اجرایی آموزش و ارتقای سلامت ()

فهرست:

مقدمه	۳
اقدامات انجام شده در هفته سلامت ۹۵	۴
پیوست ها	۱۹
برنامه های اجرا شده در سطح مراکز	۲۰
صورت جلسات هفته سلامت	۳۱
برنامه عملیاتی هفته سلامت	۳۹
نمونه مکاتبات انجام شده درون بخشی	۴۶
نمونه مکاتبات انجام شده برون بخشی	۵۱
تصاویر منتخب از برنامه های هفته سلامت	۵۶

به دلایل گوناگونی دیابت در بین ایرانی‌ها حتی در میان جوانان درحد هشدار دهنده‌ای در حال گسترش است. اکثر صاحب نظران علت را اضافه وزن و چاقی همراه با شیوه زندگی غیرفعال می دانند. دیابت بیماری خطرناکی است که در آن هورمونی تحت عنوان انسولین یا تولید نمی‌شود یا به شکل مناسبی عمل نمی‌کند. انسولین برای تبدیل قند موجود در خون و غذاها به انرژی ضروری است. در فرد دچار دیابت به دلیل اینکه انسولین کمبود دارد یا به خوبی عمل نمی‌کند، قند (گلوکز) تا سطوح خطرناکی در خون بالا می‌رود. دو نوع دیابت وجود دارد: نوع ۱ که تحت عنوان دیابت جوانان نیز خوانده می‌شود و نوع ۲ که شایع‌ترین شکل آن است و بدن در آن به شکل موثری نمی‌تواند از انسولین تولید شده استفاده کند (این حالت مقاومت به انسولین نامیده می‌شود). گرچه در این حالت با گذشت زمان، پانکراس (لوزالمعده) شروع به نارسا شدن می‌کند و توانایی خود جهت تولید کافی انسولین به منظور غلبه بر مقاومت به انسولین را از دست می‌دهد. با بروز این پدیده سطح قندخون تا مقادیر غیرسالمی افزایش می‌یابد. در این فصل بر روی دیابت نوع ۲ تمرکز شده و نقش آن به عنوان یک عامل خطر اصلی در ایجاد بیماری‌های قلبی عروقی مطرح می‌شود.

هر ساله به مناسبت تاسیس سازمان جهانی بهداشت، هفتم آوریل مصادف با ۱۸ فروردین ماه به عنوان روز جهانی بهداشت گرامی داشته می‌شود. سازمان جهانی بهداشت همزمان با روز جهانی بهداشت اعلام کرد، در سال ۲۰۱۴ حدود ۴۲۲ میلیون نفر در سراسر جهان مبتلا به دیابت بوده اند که این آمار در مقایسه با تعداد ۱۰۸ میلیون نفری مبتلایان به دیابت در سال ۱۹۸۰ رشد ۴ برابری داشته است. سازمان جهانی بهداشت هشدار داده که تغییرات زندگی در سراسر جهان از قبیل تغییر در غذا خوردن، فعالیت بدنی و سبک زندگی این آمار را افزایش داده است.

بی شک «هفته سلامت» فرصت مغتنمی است تا با بیان اهمیت و جایگاه بسیار مهم و سهم آن در تحقق توسعه پایدار، بر مشارکت مردم و همراهی مجموعه نهادهای حاکمیتی و اجرایی تأکید شود. از طرفی این هفته فرصتی است تا با بازنگری و نگاه مجدد به توانمندی‌ها؛ دستاوردها و انتظارات موجود برای پاسخ‌گویی منطقی و شایسته به مردم، بازتوانی مضاعف و در قالب یک برنامه منسجم و کلان همراه با سایر دستگاه‌های مسئول در مسیر تحقق سلامت مردم گام برداریم.

بنابراین یکی از وظایف سیستم بهداشتی و درمانی، توانمند سازی افراد و افزایش سواد سلامت مردم است.

برگزاری جلسات برون بخشی:

- با عنایت به اینکه یکی از اهداف شعار هفته سلامت سال ۹۵ جلب مشارکت همکاری‌های بین بخشی و دستگاه‌های مرتبط با سلامت مردم در نظر گرفته شده است، شبکه بهداشت بوئین زهرا اقدام به برگزاری ۴ جلسه هماهنگی بین بخشی نمود:
۱. برگزاری جلسه هماهنگی با نمایندگان ادارات شهرستان با حضور رئیس مرکز بهداشت و کارشناسان مسئول ستاد و بررسی برنامه های پیشنهادی حضار در خصوص برنامه های هفته سلامت در تاریخ ۹۵/۱/۲۶
 ۲. طرح شعار هفته سلامت در نشست شورای سلامت شهرستان بوئین زهرا با حضور معاون فرماندار و ۱۷ نفر از نمایندگان ادارات توسط مدیر شبکه بهداشت در تاریخ ۹۵/۱/۲۹
 ۳. دیدار با امام جمعه شهر بوئین زهرا در تاریخ ۹۵/۱/۳۰ با حضور مدیر شبکه و رئیس مرکز بهداشت و ارائه توضیحات در خصوص شعار هفته سلامت
 ۴. برگزاری جلسه هماهنگی با شهردار شهر بوئین زهرا به منظور جلب مشارکت ایشان در جهت برگزاری هر چه با شکوهتر هفته سلامت در تاریخ ۹۵/۱/۳۱

برگزاری جلسات درون بخشی:

به منظور آشنایی هر چه بیشتر همکاران ستادی و محیطی با شعار هفته سلامت و هماهنگی اجرای برنامه های مورد انتظار، ۳ جلسه درون بخشی در تاریخ ۲۳، ۲۵، ۲۶ فروردین ماه برگزار گردید و پس از جمع بندی نظرات کلیه همکاران، برنامه عملیاتی هفته سلامت در مورخ ۹۵/۱/۲۸ تدوین و به کلیه واحد ها ابلاغ گردید.

ارسال پیامک های بهداشتی:

با توجه به نقش حائز اهمیت رسانه های دیجیتال در دنیای امروز، شبکه بهداشت و درمان بوئین زهرا با همکاری سپاه ناحیه و بسیج اقدام به ارسال ۶۳۰۰ پیامک بهداشتی به گروه های هدف نمود.

برگزاری مراسم نهمین هفته سلامت:

۱. مراسم نهمین منطقه بوئین زهرا:

این مراسم روز اول اردیبهشت ماه در مدرسه مروج سلامت شاهد الزهرا(س) شهر بوئین زهرا برگزار گردید. معاون فرماندار بوئین زهرا، معاون پرورشی و تربیت بدنی اداره آموزش و پرورش، جمعی از مسئولان دستگاه های اجرایی شهرستان، کادر آموزشی دبستان و تعدادی از کارشناسان ستادی شبکه، مهمانان برنامه بودند. در این مراسم پس از قرائت قرآن و پخش سرود ملی، دکتر خوشنویس زاده در خصوص شعار هفته سلامت «غلبه بر دیابت» سخن گفت. متولی سلامت بوئین زهرا در این مراسم با اشاره به شعار امسال هفته سلامت با عنوان «غلبه بر دیابت» گفت: نقش نوجوانان به عنوان سفیران سلامت در خانواده ها، بسیار پر اهمیت است و نتایج بسیار مطلوبی را برای سلامت آینده در پی خواهد داشت.

مدیر شبکه بهداشت عنوان داشت: برخی از مواد غذایی از جمله قند و شکر، نمک و خوراکی ها از جمله آب میوه های صنعتی که تنها از قند و آب تشکیل شده اند برای سلامتی بدن بسیار ضرر دارند که باید از میوه ها و سبزیجات که ارزش غذایی مفید و بالایی دارند استفاده کرد.

سپس زنگ سلامت توسط خدایاری معاون فرماندار در جمع مسئولین، مدعوین و دانش آموزان با ندای «غلبه بر دیابت» نواخته شد.

سخنرانی ایران نژاد رئیس اداره محیط زیست، علیمددی معاون پرورشی اداره آموزش و پرورش و اجرای برنامه های متنوع توسط دانش آموزان همچون سرود، تئاتر، قرائت مقاله و اهداء جوایز به ۵ نفر از برندگان در مسابقه نقاشی از دیگر برنامه های این مراسم بود.

۲. مراسم نهمین منطقه شال:

این مراسم نیز روز اول اردیبهشت ماه با حضور رئیس اداره آموزش و پرورش، معاون پرورشی و تربیت بدنی، کارشناس تربیت بدنی و تندرستی اداره آموزش و پرورش شال، رئیس مرکز بهداشت شهرستان و جمعی از کارشناسان مسئول مرکز بهداشت شهرستان، کادر آموزشی و دانش آموزان در مدرسه ابتدایی نور برگزار گردید. در این مراسم آقای کاظمی (رئیس مرکز بهداشت) در خصوص شعار هفته سلامت سخنانی را مطرح کردند و در پایان حاضرین از نمایشگاه مواد غذایی سالم و ناسالم دایر شده در مدرسه بازدید نمودند.

۳. بازدید از واحدهای صنفی:

بازرسان واحد بهداشت حرفه ای مرکز بهداشت شهرستان بوئین زهرا به مناسبت هفته سلامت و روز جهانی ایمنی و بهداشت حرفه ای از کارگاه های صنفی بازدید کردند.

در اولین روز از هفته سلامت، بازرسان بهداشت حرفه ای مرکز بهداشت بوئین زهرا در راستای هفته سلامت و روز جهانی ایمنی و بهداشت حرفه ای از اصناف و کارگاه های این شهرستان بازدید کرده و آموزش های لازم در زمینه ایمنی و بهداشت در محیط کار را به کارفرمایان و کارگران ارائه دادند.

۴. حوزه علمیه خواهران بوئین زهرا

سعید زارعی در نشست آموزشی که برای خواهران طلبه علوم دینی حوزه علمیه امام صادق(ع) شهرستان بوئین زهرا در محل سالن اجتماعات این حوزه، روز اول اردیبهشت ۱۳۹۵ به مناسبت هفته سلامت برگزار شد، بیان کرد.

در بیماری دیابت قند خون بیماران افزایش می یابد. مقدار طبیعی قندخون در افراد سالم ۷۰ تا ۹۹، در افراد در معرض خطر ۱۰۰ تا ۱۲۵ و در بیماران بیش از ۱۲۶mg/dl می باشد و تنها راه تشخیص آن آزمایش قند خون ناشتا می باشد.

این کارشناس با اشاره به اینکه حدود ۴۲۲ میلیون نفر در سراسر جهان مبتلا به دیابت بوده اند که این آمار در مقایسه با در سال ۱۹۸۰ رشد ۴ برابری داشته است، اظهار داشت: در کشور ما هم اکنون بیش از چهار و نیم میلیون بیمار دیابتی وجود دارد که بیش از ۱۵ درصد کل بودجه بهداشتی کشور صرف هزینه دیابت می شود.

زارعی افزود: با اینکه این بیماری مادام العمر می باشد اما می توان با روش های صحیح زندگی آن را در بیماران کنترل و در افراد سالم پیشگیری کرد. کاهش وزن، پیاده روی، کاهش مصرف مواد قندی، مصرف سبزیجات و میوه، عدم مصرف دخانیات، کنترل استرس و بررسی سالیانه قند خون می تواند در جلوگیری از این بیماری نقش موثری داشته باشد.

برنامه های روز سوم هفته سلامت

سخنرانی در نماز جمعه و برپایی چادر سلامت در میعادگاه های نماز جمعه

به مناسبت بزرگداشت هفته سلامت سخنرانی های پیش از خطبه در خصوص شعار " غلبه بر دیابت " در تاریخ ۹۵/۲/۳ در سطح شهرهای شهرستان بوئین زهرا برگزار شد. (شهر بوئین زهرا: آقای مهندس عزیز خانی ، شهر شال: آقای مهندس کاظمی، شهر سگزآباد : آقای افشار، شهر دانشفهان : آقای مهندس قموشی)

در ایستگاه سلامت برپا شده در ورودی مصلاهی نماز جمعه نیز فشارخون نمازگزاران با حضور تیم اورژانس توسط بهورزان عضو بسیج جامعه پزشکی شبکه بهداشت و درمان اندازه گیری و مواد آموزشی با موضوع هفته سلامت نیز میان نمازگزاران توزیع شد.

برنامه های روز چهارم هفته سلامت

۱. بهایش پیاده روی داوطلبان سلامت:

از آنجا که ورزش و تحرک بدنی همراه با رعایت اصول صحیح تغذیه نقش مهمی در بهبود شیوه زندگی و کاهش خطر ابتلا به بیماری های غیر واگیر از جمله دیابت، بیماری های قلبی و عروقی و انواع سرطان ها دارد، در همین راستا و به مناسبت هفته سلامت با شعار «غلبه بر دیابت» با تحرک و تغذیه سالم، درروز شنبه ۴ اردیبهشت ۹۵ چهارمین روز از هفته سلامت جمعی از پرسنل شبکه بهداشت شهرستان بوئین زهرا همراه با داوطلبان سلامت این شهر و مریبان آن ها مسافت مرکز سلامت جامعه بوئین زهرا به سمت شبکه بهداشت را طی کردند. در پایان مراسم فیلم آموزشی لقمه سالم برای داوطلبان سلامت توزیع شد.

۲. افتتاح پروژه های حوزه سلامت بوئین زهرا:

در روز شنبه چهارم اردیبهشت ۹۵ چهارمین روز از هفته سلامت مراسم کلنگ زنی ساختمان آموزشگاه بهورزی شهر بوئین زهرا، مرکز جدید بهداشتی درمانی شاهین تپه و افتتاح ساختمان پایگاه فوریت پیش بیمارستانی شهر ارداق با حضور مسئولین استانی و شهرستانی برگزار شد.

۳. برگزاری همایش بهداشت یاران مدارس:

همایش بهداشت یاران مدارس و صرف صبحانه سالم توسط دانش آموزان مدرسه های ابتدایی حدیث و الزهرا (س) شهر بوئین زهرا با حضور معلمان مدارس، کارشناس تندرستی اداره آموزش و پرورش بوئین زهرا، جمعی از دوطالبان سلامت، پرسنل مرکز سلامت جامعه بوئین زهرا و جمعی از کارشناسان مسئول ستاد شبکه در روز شنبه ۴ اردیبهشت ۹۵ در پارک بانوان برگزار گردید.

در این مراسم پس از گردهمایی دانش آموزان دکتر سیف الهی در خصوص شعار هفته سلامت «غلبه بر دیابت» عنوان داشت: یکی از مهم ترین دلایل ابتلا به دیابت مصرف زیاد قند و شکر است. قند و شکر، انواع شیرینی، شکلات، نوشابه های گازدار، آب میوه های صنعتی که قند افزوده دارند، شیرهای طعم دار، شیر کاکائو و شیر شکلات، پاستیل، بستنی یخی، کیک و کلوچه و بیسکویت از مهم ترین منابع مصرف قندی می باشد.

وی افزود: به جای مصرف مواد قندی ذکر شده میوه و سبزی و لقمه سالم، کشمش و خرما مصرف شود. در ادامه دانش آموزان صبحانه سالم را در کنار معلمان و مدیر مدرسه صرف نمودند. در پایان نیز به ۳ نفر از دانش آموزان جوایزی اهدا گردید.

تبلیغات میدانی و نصب بنر هفته سلامت با شعار سال از فعالیت های جانبی برپایی این مراسم بود.

۴. برگزاری جلسه آموزشی جهت پناه ناهیه بوئین زهرا:

اضافه وزن مهم ترین علت ابتلا به دیابت نوع ۲ است. حتی کاهش پنج درصدی وزن هم می تواند سبب کنترل قند خون شود.

حدود ۹۰ درصد افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ چاق هستند. چاقی باعث افزایش مقاومت به انسولین، عدم تحمل گلوکز و تاثیر کمتر داروهای مخصوص دیابت می شود.

سخنان فوق را افشار کارشناس مسئول سلامت روان شبکه بهداشت بوئین زهرا بیان نمود.

ایشان گفت: کنترل اندازه محیط دور شکم یکی از عوامل مهم در پیشگیری از دیابت می باشد. بنابراین توصیه می شود نسبت به کاهش وزن خود از طریق کاهش کالری مصرفی و افزایش فعالیت بدنی اقدام نمایید و برنامه مرتب ورزشی داشته باشید مانند پیاده روی تند به مدت ۳۰ دقیقه در روز

ناگفته نماند جلسه فوق در تاریخ ۴ اردیبهشت برای جمعی از پرسنل اداره سپاه پاسداران برگزار گردید.

۱. بهایش سفیران سلامت دانش آموزی:

دانش آموزان سفیران ترویج سلامت در خانواده ها هستند و مولفه هایی را که در مدرسه آموزش می بینند به خانه برده و به اعضای خانواده خود منتقل می کنند.

در همایش سفیران سلامت دانش آموزی ابتدا حسین علی مددی معاون پرورشی و تربیت بدنی اداره آموزش و پرورش بوئین زهرا پس از عنوان جمله فوق عنوان کرد: در منزل به مادران خود در خصوص مصرف روغن، نمک و قند و در مدرسه به همکلاسی های خود تحرک و فعالیت و نکات لازم را یاد آوری کنید. اما اگر خود به این نکات عمل نکنید، اثر گذار نخواهد بود.

در ادامه دکتر باقری پزشک مرکز سلامت جامعه شهر بوئین زهرا گفت: در کشور ما ۵ میلیون نفر به دیابت مبتلا هستند و تعدادی نیز در معرض خطر ابتلا به دیابت قرار دارند.

وی با بیان اینکه افراد دیابتی و افراد در معرض خطر این بیماری می توانند زندگی سالمی داشته باشند، افزود: این افراد باید بیماری و سلامت خود را مدیریت کنند یعنی در قدم اول رژیم غذایی سالم داشته باشند. مردم ایران روزانه ۱۰ تا ۱۲ گرم نمک مصرف می کنند در حالی که میزان نمک مفید برای افراد کمتر از ۵۰ سال ۵ گرم و برای افراد بالای ۵۰ سال ۳ گرم است. همچنین سرانه مصرف قند مردم ما ۶۵ گرم است و می توان این میزان را از طریق مصرف نوشابه، شیرینی و شکلات کاهش داد و در عوض مصرف میوه و سبزی جات را افزایش داد.

سپس زهرا شاه بختی کارشناس سلامت روان شبکه بهداشت و درمان بوئین زهرا با تاکید به این مطلب که یکی از عوامل خطر ابتلا به دیابت استعمال دخانیات است، گفت: تمامی دانش آموزان می بایست مهارت های زندگی را آموزش ببینند، به خصوص مهارت نه گفتن و کنترل خشم، تا بتوانند از نظر روحی در سلامت باشند و زندگی سالمی داشته باشند.

در پایان شهبازخانی، کارشناس مسئول آموزش و ارتقای سلامت شبکه با تشکر از همکاری اداره آموزش و پرورش در برگزاری این همایش پس از پرسش در خصوص مطالب مطرح شده به سه نفر از سفیران سلامت جوایزی را اهدا نمود. شایان ذکر است این همایش با هماهنگی واحد آموزش سلامت، سلامت مدارس و روابط عمومی در روز یکشنبه پنجم اردیبهشت ۹۵ در دبیرستان پسرانه طالقانی شهر بوئین زهرا برگزار شد.

۲. برگزاری جلسه آموزشی جهت متصدیان اماکن تهیه و توزیع مواد غذایی:

به مناسبت هفته سلامت در روز ۵ اردیبهشت سال ۱۳۹۵ نشست آموزشی با هماهنگی واحد بهداشت محیط شبکه بهداشت و درمان بوئین زهرا با موضوع غلبه بر دیابت و تاثیر استفاده از مواد غذایی بر دیابت برای متصدیان اماکن تهیه و توزیع مواد غذایی در محل سالن اجتماعات مرکز بهداشت تشکیل شد.

در ابتدای جلسه مهندس اسماعیل قموشی رامندی اظهار داشت: امروزه دیابت یکی از شایع ترین بیماری ها در جهان است که نیمی از جمعیت جهان به آن مبتلا هستند. از علایم اولیه شایع دیابت پرادراری، پرنوشی، پرخوری، کاهش وزن با وجود اشتها زیاد، خستگی و تاری دید است. بسیاری از بیماران در هنگام تشخیص بیماری چندین سال دیابت داشته اند و حتی دچار عوارض دیابت شده اند. در خصوص پیشگیری از آن به افزایش فعالیت های فیزیکی، دریافت میزان فیبر بیشتر، استفاده

بیشتر از غلات سبوس دار، کاهش وزن، گرایش به سمت رژیم های غذایی سالم تر که ۸۰٪ از بروز دیابت جلوگیری میکند، همچنین استفاده از غذاهای فست فود میتواند پیش ساز بیماری دیابت باشد.

در ادامه مهندس عاطفه یعقوبی بازرگان کارشناس نظارت بر مواد غذایی، آرایشی و بهداشتی در خصوص نشانگرها صحبت کرد. این نشانگرها مانند چراغ راهنما در میزان مصرف قند، چربی، نمک مواد غذایی هشدار دهنده هستند که باید در استفاده از مواد غذایی و میزان کالری مصرفی دقت گردد.

در پایان جلسه مهندس لیلا رسولی ضمن تشکر از حضور پر شور متصدیان شهرستان در مورد شرایط و ضوابط که باید متصدیان در محیط کار رعایت نمایند سخن گفت و نکات مورد نیاز و مهم را ارائه نمود.

ایشان تاکید کرد: گرفتن کارت بهداشت و گواهینامه جزو اساس هر امکنه بوده و نظافت در محیط کار نشان دهنده ویتترین بهداشتی شهرستان می باشد.

۳. برگزاری جلسه آموزشی جهت مادران روستای شاهین تپه:

طاهره رضاقلی کارشناس ارشد بیماری های شبکه بهداشت و درمان بوئین زهرا در بین تئیی چند از مادران باردار وزنان میانسال شاهین تپه عنوان داشت: برنامه درمانی مبتلایان به این نوع از بیماری، شامل انسولین درمانی، فعالیت فیزیکی منظم و در عین حال نظم در مقدار و زمان مصرف کربوهیدرات ها در رژیم غذایی است. زیرا که میزان انسولین تزریقی با مقدار و زمان غذا خوردن ارتباط مستقیم دارد.

توصیه های این کارشناس ارشد جهت پیشگیری از دیابت بارداری شامل: کاهش وزن قبل از اقدام به بارداری شدن (در صورتی که فرد مبتلا به اضافه وزن یا چاقی باشد)، ترک سیگار، استفاده از یک رژیم غذایی مناسب، ورزش و تحرک بدنی کافی، استفاده از پنج گروه اصلی غذایی (نان و غلات، شیر و لبنیات، گوشت، تخم مرغ، حبوبات و مغزها، میوه ها، سبزی ها) و رعایت تعادل و تناسب در رژیم غذایی بود.

همچنین رضاقلی تاکید کرد که تمامی خانم های واجد شرایط مراقبت پیش از بارداری برای تشکیل پرونده و غربالگری بیماری های زنان به مراکز بهداشتی درمانی مراجعه نمایند تا مادران پرخطر از نظر بیماری های زمینه ای شناسایی شوند تا در صورت بارداری ایمن داشته و در نهایت نوزادی سالم به دنیا آورند.

در پایان نیز زینت ساربان کارشناس میانسالان شبکه در خصوص انواع سرطانهای شایع زنان و اهمیت مراقبت های دوره ای برای سلامت بانوان ایرانی در مراکز بهداشتی درمانی حساس سازی نمود.

اشاره به اهمیت مصرف ویتامین D که باعث پیشگیری از دیابت نوع ۲، انواع سرطان ها، MS و پوکی استخوان می شود از دیگر سخنان ساربان بود.

لازم به ذکر است این همایش در روز یکشنبه پنجم اردیبهشت ۹۵ برای ۸۰ نفر از مادران باردار وزنان میانسال در مرکز شاهین تپه برگزار شد.

۱. برپایی چادر سلامت در دانشگاه آزاد اسلامی بوئین زهرا:

همزمان با هفته سلامت با شعار «غلبه بر دیابت» ایستگاه سلامت ویژه پرسنل و دانشجویان دانشگاه آزاد واحد بوئین زهرا به همت واحد آموزش سلامت، بیماری ها و سلامت مدارس شبکه بهداشت بوئین زهرا برپا شد. در این ایستگاه غربالگری فشارخون، تغذیه و سلامت روان ۵۰ نفر از پرسنل و دانشجویان، صدور شناسنامه ۱۶ دانشجو (رده سنی ۱۸ تا ۲۹) توسط تیم سلامت متشکل از کارشناسان واحد آموزش سلامت، بیماری ها، سلامت روان و تغذیه، واحد سلامت نوجوانان، جوانان و مدارس و با معاینه، نظارت و مدیریت دکتر لیلا قورت بیگلو صورت گرفت و علاوه بر آن آموزش های لازم در خصوص نشانگر های تغذیه ای مواد غذایی توسط واحد غذا و دارو به مراجعه کنندگان داده شد. تبلیغات میدانی و نصب پوسترهای هفته سلامت با شعار سال از فعالیت های جانبی برپایی این ایستگاه بود. شایان ذکر است دکتر آرش خوشنویس زاده مدیر شبکه بهداشت و درمان و حسن کاظمی رودباری رئیس مرکز بهداشت نیز از ایستگاه فوق که روز دوشنبه ۶ اردیبهشت ۹۵ در دانشگاه آزاد برپا شد بازدید به عمل آوردند.

۲. اجرای نمایش سلامت:

همزمان با هفته سلامت، نمایش سلامت با موضوع پیشگیری از بیماری دیابت و بهداشت فردی، روز دوشنبه ششم اردیبهشت ۹۵ ساعت ۹ صبح با حضور ۱۲۷ نفر از دانش آموزان در مدرسه ابتدایی پسرانه شهید قاضی و ۱۰۰ نفر از دانش آموزان در مدرسه دخترانه عنان خاطری و ۱۵ نفر از معلمان و با حضور پرسنل مرکز بهداشت اوراق برگزار شد. این نمایش با هدف آموزش و ارتقای سلامت دانش آموزان با استفاده از شیوه های نوین با هدف اثر بخشی بیشتر و با توجه به اینکه شکل گیری و نیز تغییر رفتارهای صحیح اعم از رفتارهای بهداشتی در کودکی آسان تر بوده و کودکان به عنوان سفیران سلامت در خانواده و در آینده در اجتماع حضور خواهند داشت برگزار شد.

۳. برگزاری نمایش بهداشت حرفه ای:

همایشی که به مناسبت هفته سلامت و روز جهانی ایمنی و بهداشت حرفه ای در روز دوشنبه ششم اردیبهشت ۹۵ با همت و تلاش کارشناسان واحد بهداشت حرفه ای مرکز بهداشت بوئین زهرا و با حضور جمع کثیری از متصدیان و شاغلین بخش های مختلف (جوشکاران، صافکاران، تراشکاران و ...) در محل سالن اجتماعات این مرکز برگزار شد و اهمیت پیشگیری از بروز بیماری خطرناک دیابت و همچنین راه های پیشگیری از آن توسط کارشناسان مرکز بهداشت به شرکت کنندگان ارائه گردید.

در این همایش دکتر خوشنویس زاده مدیر شبکه بهداشت و درمان ضمن تبریک هفته سلامت به حاضرین توصیه های پزشکی و بهداشتی مفیدی در رابطه با بیماری دیابت و عواقب ناشی از ایجاد این بیماری جهت حاضرین ارائه داد. در ادامه کاظمی رودباری رئیس مرکز بهداشت بوئین زهرا و همچنین زارعی از کارشناسان واحد مبارزه با بیماری ها در رابطه با این بیماری و اهمیت پیشگیری از آن سخن گفتند.

در پایان مهندس پایون کارشناس مسئول واحد بهداشت حرفه ای ضمن تبریک هفته سلامت و روز جهانی ایمنی و بهداشت حرفه ای مطالبی در رابطه با ایمنی و بهداشت حرفه ای و راه های پیشگیری از بروز حوادث شغلی و بیماری های ناشی از کار و همچنین راه های کاهش استرس در محیط کار با توجه به شعار روز جهانی ایمنی و بهداشت حرفه ای ارائه داد.

در پایان به تعدادی از متصدیان و کارفرمایان نمونه لوح تقدیر اهداء و از آنان تقدیر به عمل آمد.

۴. برگزاری جلسه آموزشی دبیرستان پسرانه دارالفنون:

فهم این موضوع که بیماری دیابت چگونه بر تمامیت فرد تاثیر می گذارد و آگاهی یافتن از این موضوع که، چگونه بهبود هیجانی در افرادی که با بیماری دیابت زندگی می کنند، یک روند مستمر و مداومی است و همچنین آگاهی یافتن از هیجانات مختلفی است که فرد دیابتی به عنوان بخشی از پروسه اندوهگین شدن تجربه می کند مستلزم دانش رویارویی با بیماری دیابت است.

محمد افشار کارشناس سلامت روان با بیان مطلب فوق و پس از بیان نشانه ها و راه های پیشگیری از ابتلا به دیابت گفت: زندگی کردن با بیماری دیابت همانند تمامی بیماری های مزمن پیشرونده می تواند شدیداً چالش برانگیز باشد که باید به مواردی همچون: جنبه های جسمانی، جنبه های روانی، جنبه های اجتماعی و جنبه های معنوی توجه کنیم. تشخیص دیابت برای افراد یک استرس بزرگ در زندگی محسوب میشود و رویارویی فرد با چالش های روحی و روانی را ایجاد می کند که شامل: سوگ، انکار، اضطراب و افسردگی می باشد.

ایشان ادامه داد: سوگ در بیماران دیابتی در اثر تشخیص بیماری قند در یک فرد بروز می کند و غمگین شدن از خسران و فقدان روز به روز و اندوهگین شدن در شروع عوارض و همچنین انکار و اضطراب بیشترین هیجاناتی هستند که در ابتدای آگاه شدن از بیماری احساس می شوند سپس فسردهی احساس غالب خواهد شد.

کارشناس سلامت روان درخصوص انکار در دیابت گفت: انکار یک واکنش معمول به بیماریهای مزمن می باشد و یک مکانیسم دفاعی است که فرد توسط آن از عوارض بیماری دوری می کند. و یک وقفه در نیمه هشیار فرد جهت جلوگیری از فهم واقعیت و معنای بیماری است که بیمار ممکن است به شکل زیر رفتار کند: بعنوان اینکه بیماری جدی نیست یا اینکه بیماری بزودی برطرف می شود و گذراست و یا به عنوان اینکه بیماری عوارض طولانی مدتی ندارد.

همچنین افشار درخصوص اضطراب عنوان داشت: اضطراب یک تشخیص شایع و متناوب طی دوره بیماری دیابت است و عواملی که باعث اضطراب می شوند عبارتند از: فهم ناگهانی مرگ و میر و آسیب پذیری فردی، وابسته شدن به متخصصین حوزه سلامت، پی بردن به احتمال عوارض طولانی مدت، ترس از آینده و هیپو گلاسمیا (کاهش قند خون)

این کارشناس با بیان این مطلب که افسردگی در بیماری های مزمن معمول و اغلب یک واکنش ناتوان کننده است خاطر نشان کرد: افسردگی بعضی وقت ها ممکن است یک واکنش با تاخیر باشد. بخاطر اینکه برای بیمار مدتی طول خواهد کشید تا تمامی عواقب و عوارض شرایط خود را بفهمد. ارزیابی افسردگی میتواند مساله ای دشوار باشد.

لازم به یادآوری است این کارگاه برای دانش آموزان پسر دبیرستان دارالفنون شهر بوئین زهرا به تعداد ۵۰ نفر در تاریخ ششم اردیبهشت ۹۵ از ساعت ۹ الی ۱۱ برگزار گردید.

۵. برگزاری جلسه آموزشی جهت بانوان ادوات:

نشست آموزشی پیشگیری و کنترل دیابت بارداری و سرطانهای شایع زنان به مناسبت هفته سلامت در روز دوشنبه ششم اردیبهشت ۹۵ برای ۲۲ نفر از بانوان ادارات شهرستان در محل سالن اجتماعات فرمانداری تشکیل شد. طاهره رضاقلی کارشناس ارشد بیماری های شبکه بهداشت و درمان بوئین زهرا بیان کرد: که حدود ۳ تا ۵ درصد خانم های باردار، به ویژه در اواخر دوران بارداری به دیابت مبتلا می شوند. اگرچه این نوع دیابت معمولاً "بعد از زایمان و به دنیا آمدن نوزاد از بین می رود، ولی ممکن است دربارداری های بعدی دوباره ظاهر گردد. حدود ۵۰ درصد خانم هایی که طی دوران بارداری دچار دیابت می شوند ممکن است به طور دائمی به این بیماری مبتلا گردند. رژیم غذایی مناسب برای دیابت بارداری تقریباً "مشابه رژیم های مناسب برای سایر انواع دیابت (دیابت نوع ۱ و ۲) است. رژیم غذایی مناسب برای دیابت بارداری نیز مشتمل بر یک رژیم متعادل، همراه با مصرف غذاهای سالم و پرهیز از مصرف غذاهای پرچرب، پرنمک و یا حاوی شکر است.

آمنه خالقی کارشناس مسئول بهداشت خانواده شبکه بهداشت شهرستان نیز یکی دیگر از سخنرانان این نشست بود که توصیه کرد که کاهش وزن قبل از اقدام به باردار شدن (در صورتی که فرد مبتلا به اضافه وزن یا چاقی باشد) ترک سیگار، استفاده از یک رژیم غذایی مناسب، ورزش و تحرک بدنی کافی از جمله راه های موثر در پیشگیری از دیابت بارداری هستند. سپس تاکید کردند که تمامی خانم های واجد شرایط مراقبت پیش از بارداری برای تشکیل پرونده و غربالگری بیماری های زنان به مراکز بهداشتی درمانی مراجعه نمایند تا مادران پرخطر از نظر بیماری های زمینه ای شناسایی شوند تا در صورت باردار شدن، بارداری ایمن داشته و در نهایت نوزادی سالم به دنیا آورند. در پایان خانم ساربان کارشناس میانسالان شبکه بهداشت در خصوص انواع سرطانهای شایع زنان و اهمیت مراقبتهای دوره ای برای سلامت بانوان ایرانی در مراکز بهداشتی درمانی حساس سازی نمود. ساربان با تاکید بر این موضوع که زنان باید به سلامت مردان خویش اهمیت دهند و مردان را ترغیب نمایند که جهت انجام مراقبتهای دوره ای به مراکز بهداشتی درمانی مراجعه نمایند به اهمیت مصرف ویتامین D که باعث پیشگیری از دیابت نوع ۲، انواع سرطان ها، MS و پوکی استخوان می شود اشاره کرد.

۶. برگزاری جلسه آموزشی جهت داوطلبان سلامت شهر سگزآباد:

در روز دوشنبه ششم اردیبهشت ۹۵ همایشی با عنوان غلبه بر دیابت با هماهنگی کارکنان مرکز بهداشتی درمانی شهر سگز آباد با واحد بیماری ها و همکاری واحد جلب مشارکت مردمی شبکه بهداشت و درمان بوئین زهرا در محل سالن اجتماعات شهرداری این شهر برگزار شد.

در این همایش یحیی قاسم خانی کارشناس بیماری ها در خصوص بیماری دیابت گفت: علائم بیماری قند با توجه به دیابت نوع اول و دوم کمی متفاوت هستند اما دلایل ابتلا و راه های کاهش قند خون در هر دو نوع تقریباً یکسان بوده می باشد. در حقیقت دیابت یا بیماری قند یک اختلال سوخت و سازی در بدن است.

در ادامه زهرا کریمی کارشناس جلب مشارکت مردمی در خصوص پیشگیری و کنترل دیابت گفت: پیشگیری از دیابت و پرهیز از مواد قندی از دوران کودکی باید پایه ریزی گردد. زنان در خانواده نقش بسیار مهمی در انتخاب سبد غذایی خانواده داشته و باید در انتخاب مواد غذایی سالم دقت لازم را داشته باشند. در پایان از داوطلبان سلامت تقدیر به عمل آمده و جوایزی توسط شهردار شهر سگز آباد به داوطلبان اهداء شد.

۱. همایش پیاده روی خانوادگی روستای سخس آباد:

همایش پیاده روی در روستای سخس آباد با حضور دانش آموزان و معلمان مدرسه شهید حسینی، اولیاء دانش آموزان، رئیس، معاونین و کارشناسان اداره آموزش و پرورش شال و تنی چند از کارشناسان شبکه بهداشت و درمان شهرستان بوئین زهرا در روز سه شنبه هفتم اردیبهشت ۹۵ برگزار شد.

در این همایش پس از پیاده روی، مراسم صرف صبحانه سالم در طبیعت اجرا و در پایان به قید قرعه به افرادی که در مراسم پیاده روی حضور داشتند جوایزی از طرف اداره آموزش و پرورش شال و مرکز بهداشت شهرستان اهداء گردید.

در ضمن تعداد ۱۲۰ جلد کتابچه «سفر به سلامت» از طرف مرکز بهداشت شهرستان به دانش آموزان داده شد.

۲. همایش شهر ارداق:

در آخرین روز از هفته سلامت، همایش سلامت و جشنواره غذای سالم ویژه داوطلبان سلامت با هدف ترویج زندگی سالم با محوریت شعار هفته سلامت «غلبه بر دیابت» در شهر ارداق برگزار شد.

در این مراسم طاهره رضاقلی کارشناس ارشد واحد بیماری های شهرستان بوئین زهرا اظهار داشت: دیابت یک بیماری مزمن است و زمانی ایجاد می شود که لوزالمعده به اندازه کافی انسولین تولید نمی کند و یا بدن نمی تواند به طور موثر از انسولین تولید شده، هورمونی که قند خون را تنظیم می کند، استفاده کند. در این صورت میزان قند به صورت مضر در خون افزایش می یابد.

در ادامه زهرا شاه بختی کارشناس سلامت روان با اشاره به این نکته که سلامت فقط سلامت جسمی نیست گفت: همانگونه که جسم ما بیمار می شود روان ما هم بیمار می گردد. سلامت جسم و روان بر روی یکدیگر تاثیرگذارند بدین گونه که، بسیاری از مشکلات جسمانی ممکن است فرد را دچار اختلالات روانی بکنند. مثلاً فردی که مبتلا به دیابت می باشد ممکن است که دچار افسردگی شود و یا اختلالاتی مانند استرس و اضطراب شدید فرد را دچار مشکلات گوارشی خواهد کرد.

این کارشناس گفت: اختلالات روانی نیز مانند بیماری های جسمی اگر زود شناسایی شوند قابل درمان هستند اما متأسفانه بخاطر آنکی که دارند پنهان می مانند و همین امر باعث تشدید این اختلالات می شود.

شایان ذکر است این همایش در محل کانون شهر ارداق و برای ۲۰۰ نفر از رابطین و عموم مردم با همکاری پرسنل مرکز بهداشتی درمانی ارداق، واحد آموزش سلامت، واحد جلب مشارکت مردمی شبکه بهداشت بوئین زهرا روز هفتم اردیبهشت برگزار شد.

۳. برگزاری جلسه آموزشی جهت داوطلبان متخصص ادارات:

دیابت یکی از شایعترین بیماری های غیر واگیر در جهان است که نیمی از جمعیت جهان به آن مبتلا هستند. این بیماری اختلالی در سوخت و ساز بدن است که در آن انسولین به میزان کافی در بدن تولید نمی شود و یا بسیار کم تولید می شود. عوارض دیابت شامل بیماری های کلیوی، چشمی، قلبی عروقی و مشکلات زخم پا را شامل می شود. اغلب اوقات مشکلات پا منجر به زخم های عمیق و قطع عضو می گردد.

سعید زارعی کارشناس بیماری ها در ادامه افزود: تغذیه سالم و مناسب، فعالیت بدنی کافی، داشتن وزن مناسب، نگهداری قند خون در حد مطلوب و اندازه گیری قند خون اصول کنترل بیماری دیابت است. برای پیشگیری از بیماری دیابت باید سبد غذایی خانوارها اصلاح شده و کمتر از مواد قندی استفاده شود. در برنامه غذایی روزانه از میوه ها و سبزیجات بیشتر استفاده نموده و بجای مواد قندی از خشکبار و میوه ها استفاده کرد. مصرف نوشابه های صنعتی را تا حد امکان کم نموده و از شیر و لبنیات کم چرب بیشتر استفاده کرد. پیشگیری همیشه بهتر و کم هزینه تر از درمان بوده و هست.

این نشست آموزشی در روز سه شنبه هفتم اردیبهشت ۹۵ به همت واحد جلب مشارکت های مردمی و با همکاری واحد بیماری ها با حضور داوطلبان متخصص به مناسبت هفته سلامت و با تاکید بر شعار بهداشتی «غلبه بر دیابت» در محل سالن اجتماعات شبکه بهداشت و درمان بوئین زهرا برگزار شد.

در پایان جلسه مسابقه دارت بین داوطلبان متخصص برگزار شده و به نفرات برتر جوایزی اهداء شد.

۴. برگزاری جلسه آموزشی جهت پرسنل نیروی انتظامی:

افشار کارشناس مسئول سلامت روان برای جمعی از پرسنل نیروی انتظامی بیان نمود: مصرف بیش از حد مواد قندی و شیرین باعث افزایش فشار خون و اضافه وزن می شود که هر دو از عوامل ابتلا به دیابت و بیماریهای قلبی عروقی می باشند. برای پیشگیری از اضافه وزن و چاقی کل قند و شکر مصرفی از برنامه غذایی روزانه باید کمتر از ۵ قاشق مرباخوری یا ۶ حبه قند باشد.

افشار گفت: بسیاری بر این عقیده اند که مصرف شیرینی بعد از صرف غذاها (بوژه غذای چرب) باعث هضم آن می شود؛ در حالی که مصرف شیرینی کار معده را سنگین کرده و باعث جذب کامل مواد غذایی شده و منجر به اضافه وزن و چاقی می شود.

ایشان در ادامه گفت: مصرف بیش از حد مواد قندی و شیرین کارایی انسولین در بدن را ضعیف می کند و موجب ابتلا فرد به بیماری دیابت و یا انباشته شدن چربی در کبد شود.

جلسه فوق در تاریخ ۷ اردیبهشت در محل نیروی انتظامی برگزار گردید.

همایش سفیران سلامت با موضوع غلبه بر دیابت به همراه اختتامیه هفته سلامت سال ۹۵

همزمان با آغاز هفته سلامت از ۷-۱ اردیبهشت ماه در سراسر کشور فعالیت متولیان سلامت بوئین زهرا را نیز دو چندان می شود. هفته سلامت امسال نیز با نام گذاری آن با عنوان « غلبه بر دیابت »، ارائه خدمات به هموطنان عزیز را در جهت مقابله با دیابت و آگاه سازی آنان از عواقب زیان بار این بیماری، همت و تلاشی بیش از پیش طلب نمود.

به همین مناسبت شبکه بهداشت و درمان شهرستان بوئین زهرا بعد از یک هفته برگزاری برنامه های گوناگون و متنوع در سراسر شهرستان روز چهارشنبه هشتم اردیبهشت ۹۵ همایش سفیران سلامت را با موضوع « غلبه بر دیابت» در محل سالن ارشاد این شهرستان برگزار نمود.

در این همایش قاسمی فرماندار بوئین زهرا، تنی چند از مسئولین شهرستان، مدعوین دانشگاه علوم پزشکی، کارشناسان و کاردان های مراکز و ستاد شبکه، بهروزان و رابطین سلامت حضور داشتند.

دکتر خوشنویس زاده مدیر شبکه ضمن عرض خیر مقدم به بیان اهداف همایش با محوریت غلبه بر دیابت پرداخت. ایشان در خصوص علائم و چگونگی شکل گیری این بیماری و راه های پیشگیری و کنترل آن از جمله استفاده نکردن از نمک و قند و شکر، ورزش کردن، اصول تغذیه مناسب در پیشگیری از دیابت و شیوه صحیح زندگی مطالبی را ارائه داد. دکتر صادق مسئول واحد بیماریهای غیر واگیر مرکز بهداشت استان نیز پس از تعریف خود مراقبتی ۱۴ فرمان خود مراقبتی را بدین شرح تفسیر کرد: انجام اعمال مذهبی و یاد مداوم خدا، رژیم غذایی متعادل و متناسب، ورزش منظم، استراحت کافی، کاهش استرس، دوری از ذخانیات (سیگار و قلیان)، دوری از مواد مخدر، آگاه بودن از محیط اطراف خودمان، رعایت اصول ایمنی، محافظت از پوست خودمان، چکاب منظم خود، درخواست کمک هنگام بیماری، محافظت خود در برابر عفونت های جنسی از جمله ایدز.

سپس فیلم مستند آموزشی تهیه شده در خصوص عوارض کلیوی بیماری دیابت تهیه شده از بیمار دیالیزی بیمارستان امیر المومنین(ع) بوئین زهرا بود پخش و مورد استقبال شرکت کنندگان قرار گرفت.

سخنران ویژه این همایش نیز دکتر اسکویی معاون بهداشتی دانشگاه بود که ضمن تشکر از متولیان این همایش عنوان داشت: به گفته سازمان بهداشت جهانی می توان عمر را به ۸۰ سال رساند به شرط اینکه درست زندگی کنیم، درست رانندگی کنیم، تغذیه درست داشته باشیم، نگاه مثبت به زندگی داشته باشیم و مواظب سلامت جسم و روانمان باشیم.

دکتر اسکویی ادامه داد: بدلیل اینکه از اعضاء و جوارح خودمان درست و به جا استفاده نکرده ایم سن فیزیولوژیکی ما ۱۰ سال بالاتر از سن تقویمی است. یعنی دستگاه های بدنمان ۱۰ سال پیرتر از عمر خودشان هستند.

معاون بهداشتی دانشگاه در پایان سخنان خود به این مطلب پرداخت که با بالا بردن علم و آگاهی، رعایت نکات بهداشتی و شیوه صحیح زندگی می توانیم هم طول عمر و هم عرض عمر (کیفیت زندگی) خود را افزایش دهیم، عمری مفید داشته باشیم، از زندگی لذت ببریم، بهتر عبادت کنیم و به دیگران نیز کمک کنیم.

رزازی کارشناس مسئول تغذیه مرکز بهداشت استان نیز از دیگر سخنرانان این همایش بود که با بیان این مطلب که دیابت درمان قطعی ندارد ولی با انتخاب درست مواد غذایی براساس نمایه گلیسمی آنها به راحتی قابل پیشگیری و درمان است با تشریح اینکه نمایه گلیسمی شاخصی است که میزان افزایش قندخون را پس از مصرف مواد غذایی نشان می دهد افزود: غذاهایی که پس از مصرف آنها سطح گلوکز خون افزایش زیادی می یابد نمایه گلیسمی بالایی دارند و برعکس غذاهایی که پس از مصرف آنها سطح گلوکز خون افزایش کمی می یابد نمایه گلیسمی پایینی دارند و افراد دیابتی می بایست از مواد غذایی با نمایه گلیسمی پایین در برنامه غذایی خود بیشتر استفاده کنند.

وی در پایان صحبت های خود ۷ ماده غذایی شامل: چای سبز، مرکبات، ماهی قزل آلا، بلغور جو، لوبیا، آجیل و سبزیجات برگ سبز تیره را به عنوان مواد غذایی طلایی برای غلبه بر دیابت معرفی کرد.

اجرای سرود دانش آموزان مدرسه الزهرا(س) در خصوص بیماری دیابت ، توزیع مواد آموزشی، پخش فیلم اینفوگرافی خود مراقبتی، فیلم های دیرین دیرین و تقدیر از فعالان هفته سلامت با اهداء لوح سپاس و هدایا از دیگر برنامه های این همایش بود.

برگزاری جلسه آموزشی در روستای لیا

به مناسبت هفته سلامت و روز زمین پاک نشست آموزشی با هماهنگی واحد بهداشت محیط شهرستان بوئین زهرا در روز چهارشنبه هشتم اردیبهشت ۹۵ در روستای لیا برگزار شد.

ابتدا برزگر رییس شورای روستا لیا ضمن خوش آمد گویی گفت: برای رفع معضلات بهداشتی روستا لازم است تمام اهالی همکاری مناسب جهت دفع بهداشتی فاضلاب، زباله و فضولات دامیداشته باشند تا محیط روستا محیطی سالم برای همگان باشد.

سپس مهندس لیلا رسولی کارشناس بهداشت محیط شهرستان در مورد دیابت و عوارض آن و استفاده از برنامه غذایی مناسب و داشتن برنامه ورزشی مشخص برای داشتن بدنی سالم صحبت کرد.

وی با تاکید بر مشارکت مردم افزود: اصلاح رفتار یکایک ما نقش مهمی در کاهش آلودگی‌ها دارد. همه باید در مسیر سازندگی و اقدام و عمل با توجه به بیانات رهبر معظم انقلاب قدم برداریم. خشک شدن تالاب‌ها و دریاچه‌ها، آلودگی رودخانه‌ها و آب‌ها، پسماندها و زباله‌ها و محل دفن آنها، تشعشعات و امواج، ریزگردها، تخریب جنگل‌ها و مراتع، نابودی حیات وحش و فرسایش خاک و سواحل دریاها نشان دهنده بی‌توجهی ما و گذشتگان به نعمات و الطاف الهی است. امروز باید همت کنیم تا با سرلوحه قرار دادن مسائل مربوط به حفظ محیط زیست، علاوه بر پاکسازی زمین از آلودگی‌های بی‌شماری که آگاهانه یا ناخودآگاه به طبیعت وارد ساختیم، به احیای مجدد محیط‌زیست بپردازیم.

همایش پیاده روی کارکنان ادارات:

ورزش و تحرک بدنی همراه با رعایت اصول صحیح تغذیه نقش مهمی در بهبود شیوه زندگی و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های غیر واگیر از جمله دیابت، بیماری‌های قلبی و عروقی و انواع سرطان‌ها دارد.

همایش پیاده روی با شعار «غلبه بر دیابت» با حضور جمعی از پرسنل ادارات شهر بوئین زهرا، داوطلبان سلامت و کارکنان شبکه بهداشت بوئین زهرا برگزار شد و شرکت کنندگان مسافت سه کیلومتری بوستان امام علی (ع) شهر بوئین زهرا را طی کردند.

در این همایش مسابقه طناب کشی ما بین پرسنل ادارات برگزار و تیم کمیته امداد حضرت امام خمینی (ره) پیروز و هدایای خود را دریافت نمودند.

پس از صرف صبحانه سالم در این مراسم، به قید قرعه به ۴ نفر از داوطلبان سلامت جوایزی اهدا شد.

شایان ذکر است همایش فوق با هماهنگی واحد آموزش سلامت، بیماری‌ها و روابط عمومی شبکه بهداشت بوئین زهرا در روز پنجشنبه نهم اردیبهشت ۹۵ برگزار شد.

پیوست‌ها:

۱. برنامه های اجرا شده در مراکز
۲. صورت جلسات هفته سلامت
۳. برنامه عملیاتی هفته سلامت
۴. نمونه مکاتبات انجام شده درون بخشی
۵. نمونه مکاتبات انجام شده برون بخشی
۶. تصاویر منتخب از برنامه های هفته سلامت ستاد و مراکز

۱. مرکز آراسنج:

- اجرای مراسم نمادین سلامت ۱ مورد
- همایش پیاده روی ۱ مورد
- مراسم غذای سالم ۶ مورد
- مسابقات فرهنگی و ورزشی ۲ مورد
- ایستگاه سلامت ۱ مورد
- ارسال پیامک بهداشتی ۳۰ مورد
- کنترل قند خون با دستگاه گلوکومتر ۳۷ نفر

جلسات آموزشی تشکیل شده:

تعداد شرکت کنندگان	تعداد جلسات	مرکز آراسنج
۳۷	۱	دانش آموزان
۴۵	۱	عموم مردم

- اجرای مراسم نمادین سلامت ۲ مورد
- جلسه بین بخشی ۳ مورد
- همایش پیاده روی ۲مورد
- مراسم صبحانه سالم و میان وعده سالم ۳ مورد
- مسابقات فرهنگی و ورزشی ۲ مورد
- پخش فیلم آموزشی ۲ مورد
- ایستگاه سلامت ۱ مورد

جلسات آموزشی تشکیل شده:

تعداد شرکت کنندگان	تعداد جلسات	مرکز ارداق
۳۱	۲	میانسالان
۶	۱	سالمندان
۱۷۸	۲	دانش آموزان

- اجرای مراسم نمادین سلامت ۲ مورد
- همایش پیاده روی ۴مورد
- جشنواره غذا و مراسم صبحانه سالم ۶ مورد
- مسابقات فرهنگی و ورزشی ۴ مورد
- ایستگاه سلامت ۹ مورد
- جشنواره سبزی و میوه آرایی ۲ مورد

جلسات آموزشی تشکیل شده:

تعداد شرکت کنندگان	تعداد جلسات	مرکز بوئین زهرا
۲۲	۲	میانسالان
۳۰	۱	انجمن دیابت
۴۸۷	۷	دانش آموزان معلمان و
۱۱۶	۶	عموم مردم
۱۹	۲	رابطین
۰ ۷۱	۳	نمازگزاران (اعتکاف)
۷	۱	بسیجیان

۴. مرکز دانشفهان

- اجرای مراسم نمادین سلامت ۱ مورد
- همایش پیاده روی ۴مورد
- جشنواره غذا و مراسم صبحانه سالم ۱۵ مورد
- ایراد سخنرانی در نماز جمعه ۱ مورد
- ایستگاه سلامت ۱ مورد
- مسابقات فرهنگی و ورزشی ۳ مورد

جلسات آموزش تشکیل شده:

تعداد شرکت کنندگان	تعداد جلسات	مرکز دانشفهان
۱۵	۱	بسیجیان
۹۹۱	۷	دانش آموزان
۶۵	۲	عموم مردم
۲۴	۱	رابطین
۲۰۰	۴	بیماران دیابتی

- اجرای مراسم نمادین سلامت ۱ مورد
- جشنواره غذا و مراسم صبحانه سالم ۶ مورد
- ایستگاه سلامت ۱ مورد
- برگزاری همایش ۱ مورد

جلسات آموزشی تشکیل شده:

تعداد شرکت کنندگان	تعداد جلسات	مرکز سگز آباد
۳۲	۱	دانش آموزان
۵۲	۴	عموم مردم
۶۷	۱	بهورزان و رابطین
۴۶	۳	رابطین

- اجرای مراسم نمادین سلامت ۲ مورد
- جلسه بین بخشی ۱ مورد
- همایش پیاده روی ۱ مورد
- جشنواره غذا و مراسم صبحانه سالم ۳ مورد
- مسابقات فرهنگی و ورزشی ۱ مورد
- ایستگاه سلامت ۳ مورد

جلسات آموزشی شکل شده:

تعداد شرکت کنندگان	تعداد جلسات	مرکز شال
۳۲۱	۳	معنفکین و نمازگزاران
۵۳۶	۳	دانش آموزان
۲۰۳	۲	مادران
۱۱	۱	عموم مردم

۷. مرکز شاهین تپه

- اجرای مراسم نمادین سلامت ۱ مورد
- همایش پیاده روی ۶ مورد
- جشنواره غذا و مراسم صبحانه سالم ۶ مورد
- مسابقات فرهنگی و ورزشی ۵ مورد
- ایستگاه سلامت ۲ مورد
- جلسه بین بخشی ۱ مورد
- برگزاری همایش ۱ مورد

جلسات آموزش تشکیل شده

تعداد شرکت کنندگان	تعداد جلسات	مرکز شاهین تپه
۱۸۵	۴	میانسالان
۱۶۰	۲	والدین
۶۰۹	۱۱	دانش آموزان
۱۰۰	۱	عموم مردم
۶	۱	رابطین
۷	۱	سالمندان
۱۰	۱	جوانان

- اجرای مراسم نمادین سلامت ۱ مورد
- همایش پیاده روی ۲مورد
- جشنواره غذا و مراسم صبحانه سالم ۴ مورد
- مسابقات فرهنگی و ورزشی ۳ مورد
- ایستگاه سلامت ۴ مورد
- همایش ۷ مورد

جلسات آموزش تشکیل شده:

تعداد شرکت کنندگان	تعداد جلسات	مرکز شهرک مدرسه
۵۴۷	۸	دانش آموزان
۵۰	۳	سفیران سلامت
۲۴	۲	رابطین
۶۰	۱	میانسالان
۳۵۵	۵	والدین دانش آموزان
۸	۱	مادران باردار
۷	۱	بهورزان

- اجرای مراسم نمادین سلامت ۲ مورد
- همایش پیاده روی ۱ مورد
- جشنواره غذا و مراسم صبحانه سالم ۳ مورد
- مسابقات فرهنگی و ورزشی ۱ مورد
- ایستگاه سلامت ۱ مورد
- همایش ۱ مورد

جلسات آموزش ششگوشه:

تعداد شرکت کنندگان	تعداد جلسات	مرکز عصمت آباد
۳۵	۱	میانسالان
۱۵	۱	سفیران سلامت
۱۱۶	۴	عموم مردم
۱۲۷	۲	دانش آموزان
۶۰	۳	رابطین
۷	۱	سالمندان
۸۰	۱	معتمدین

۱۰. بهار

- اجرای مراسم نمادین سلامت ۲ مورد
- همایش پیاده روی ۴ مورد
- جشنواره غذا و مراسم صبحانه سالم ۵ مورد
- پخش فیلم ۲ مورد
- جلسه بین بخشی ۱ مورد

جلسات آموزشی تشکیل شده:

تعداد شرکت کنندگان	تعداد جلسات	مرکز بهار
۲۰	۱	میانسالان
۴۲۷	۴	دانش آموزان
۱۶	۲	جوانان

۱۱. پایگاه سلامت

- همایش پیاده روی ۱ مورد
- جشنواره غذا و مراسم صبحانه سالم ۳ مورد
- مسابقات فرهنگی و ورزشی ۱ مورد
- ایستگاه سلامت ۱ مورد

جلسات آموزش تشکیل شده:

تعداد شرکت کنندگان	تعداد جلسات	پایگاه سلامت
۱۲	۱	رابطین
۹	۱	جوانان



دانشگاه علوم پزشکی قزوین و خدمات بهداشتی درمانی استان قزوین

معاونت بهداشتی دانشگاه

شبکه بهداشت و درمان شهرستان بویین زهرا

عنوان جلسه: اولین جلسه هماهنگی برنامه های هفته سلامت سال ۹۵

مکان: سالن اجتماعات مرکز بهداشت	تاریخ: ۹۵/۱/۲۳	ساعت: ۱۱-۸
ریاست جلسه: دکتر خوشنویس زاده	دبیر جلسه: شهبازخانی	

حاضرین جلسه:

آقایان: مهندس کاظمی-فلاح سیفی-افشار-مهندس پایون-زارعی-مهندس علیمحمدی
خانمها: درخشان زاده-خالقی-باقری-جیحون-ذوالفعلی-مهندس رسولی-کریمی-شمس-زینلی-دکتر آبنوسی

مصوبات

ردیف	موارد	مسئول پیگیری
۱	برگزاری مراسم نمادین زنگ سلامت در مدارس شهر بویین زهرا و شال با حضور فرماندار ، مدیر شبکه ، رئیس مرکز بهداشت و کلیه کارشناسان مسئول	واحد بهداشت مدارس
۲	اجرای برنامه ها و فعالیت های مرتبط با سلامت در راستای شعار سال ۹۵ (اقتصاد مقاومتی، اقدام و عمل)	کلیه کارشناسان مسئول- امور عمومی
۳	ملاقات حضوری با امام جمعه شهرستان و ائمه جماعات شهرهای ارداق-شال-دانسفهان در خصوص گرمی داشت هفته سلامت	واحد روابط عمومی
۴	دیدار با خانواده شهدا و عیادت از بیماران	روابط عمومی
۵	برگزاری جلسه بین بخشی با ادارات شهرستان و طرح عنوان هفته سلامت در جلسه مذکور	واحد روابط عمومی - واحد آموزش سلامت
۶	برگزاری همایش پیاده روی در تاریخ ۷ اردیبهشت ماه جهت کارکنان ستاد و رابطین متخصص ادارات	واحد روابط عمومی - واحد آموزش سلامت - واحد بیمارها
۷	برگزاری جشنواره در مدارس مروج سلامت از جمله : سفره سلامت در مقطع دبیرستان-میان وعده سالم در مقطع راهنمایی و صبحانه سالم در مقطع ابتدایی	واحد بهداشت مدارس
۸	برگزاری مسابقات علمی- فرهنگی و ورزشی در مدارس مروج سلامت از قبیل: مسابقه مقاله نویسی در مقطع دبیرستان- مسابقه ورزشی در مقطع راهنمایی- مسابقه نقاشی در مقطع ابتدایی	واحد بهداشت مدارس

واحد بهداشت مدارس	برگزاری جلسات آموزشی در مدارس مروج سلامت جهت دانش آموزان و اولیاء و کارکنان توسط پزشکان مراکز	۹
واحد بهداشت مدارس - واحد گسترش	غربالگری سلامت جوانان در دانشگاه های شهرستان با حضور پزشکان	۱۰
واحد روابط عمومی	مصاحبه مطبوعاتی دکتر خوشنویس زاده و کارشناس واحد بیماری ها در خصوص شعار هفته سلامت	۱۱
واحد آموزش سلامت با مشارکت واحد بیماری ها - واحد مدارس - تغذیه - بهداشت محیط - جلب مشارکت مردمی	برگزاری همایش سفیران سلامت در تاریخ ۹ اردیبهشت ماه در شهر بوئین زهرا و برپایی ایستگاه سلامت (جهت سفیران سلامت، اولیاء دانش آموزان، اصناف و رابطین)	۱۲
واحد تغذیه - واحد بیماری ها	برگزاری همایش سندروم متابولیک و جشنواره غذای سالم در تاریخ ۴ اردیبهشت	۱۳
واحد تغذیه - واحد آموزش سلامت	برگزاری ایستگاه سلامت در پارک بانوان شهر بوئین زهرا	۱۴
واحد آموزش سلامت - واحد بیماری ها - واحد غذا و دارو	آموزش کارکنان مراکز درخصوص شعار هفته سلامت	۱۵
واحد دارو	برگزاری ایستگاه آموزشی در دانشگاه فنی و مهندسی (۵ اردیبهشت ماه)	۱۶
واحد غذا	اعطای نشان ایمنی غذا	۱۷
واحد جلب مشارکت مردمی	برپایی ایستگاه سلامت و اندازه گیری BMI و فشار خون	۱۸
واحد جلب مشارکت مردمی	برگزاری جلسه آموزشی و غذای سالم و مسابقه طناب کشی ویژه داوطلبان متخصص ادارات با موضوع هفته سلامت (۶ اردیبهشت ماه)	۱۹
واحد جلب مشارکت مردمی	برگزاری مراسم پیاده روی ویژه داوطلبان سلامت	۲۰
واحد جلب مشارکت مردمی	برپایی جشنواره غذای سالم ویژه رابطین	۲۱
واحد انفورماتیک - واحد بیماریها	برپایی چادرهای اطلاع رسانی در میعادگاه های نماز جمعه شهر های بوئین زهرا - دانسفهان - ارداق	۲۲
واحد بهداشت خانواده	برگزاری جلسه آموزشی ویژه بانوان ادارات (۶ اردیبهشت ماه)	۲۳
واحد بهداشت خانواده	برگزاری جلسه آموزشی درخصوص دیابت بارداری در مراکز بهداشتی درمانی	۲۴

۲۵	برگزاری همایش سلامت خانواده در شهر سگزآباد (۸ اردیبهشت ماه)	واحد بهداشت خانواده
۲۶	برگزاری جلسه آموزشی در خصوص شعار هفته سلامت جهت قنادی ها، شیرینی فروشی ، اماکن بین راهی و رستوران سطح شهرستان (۵ اردیبهشت ماه)	واحد بهداشت محیط- واحد غذا - واحد بیماری ها
۲۷	توزیع رسانه آموزشی در بازدید از اماکی عمومی	واحد بهداشت محیط
۲۸	هماهنگی با بسیج و سپاه (دانشفهان و خوزنین)جهت ارسال پیامک در رابطه با شعار هفته سلامت	واحد بیماری ها
۲۹	تهیه و توزیع بنر ،پمفلت و تراکت در زمینه شعار هفته سلامت	واحد بیماریها- آموزش سلامت
۳۰	تهیه روبان خاکستری (نماد آگاهی در خصوص بیماری دیابت)جهت پرسنل ستادی	واحد بیماری ها
۳۱	برگزاری جلسات آموزشی در خصوص شعار هفته سلامت	واحد بیماری ها-سلامت روان- سلامت خانواده- غذا
۳۲	تهیه پاورپوینت در خصوص بیماری دیابت جهت استفاده در کلیه جلسات آموزشی	واحد بیماری ها
۳۳	تکثیر متون آموزشی جهت کلیه پرسنل ستادی و محیطی	واحد بیماری ها
۳۴	هماهنگی با سازمان حمل و نقل بوئین زهرا جهت آموزش رانندگان	واحد بیماری ها
۳۵	تهیه بنر شعار هفته سلامت جهت نصب در پل هوایی شهر بوئین زهرا	واحد بیماری ها
۳۶	آموزش کارگران در خصوص بهداشت کار	واحد بهداشت حرفه ای
۳۷	هماهنگی برگزاری جلسات آموزشی ویژه کارگران در خصوص بهداشت کار توسط کارشناسان بهداشت حرفه ای کارخانجات	واحد بهداشت حرفه ای
۳۸	برگزاری همایش پیاده روی جهت مهندسین بهداشت حرفه ای و بهگران	واحد بهداشت حرفه ای
۳۹	برگزاری ورزش صبحگاهی در کارخانجات	واحد بهداشت حرفه ای
۴۰	برگزاری جلسات آموزشی جهت مبلغین و روحانیون در خصوص دیابت و خود مراقبتی	واحد آموزش سلامت با مشارکت بیماری ها

واحد آمار	استخراج آمار مرگ و میر بر اثر بیماری دیابت و ارائه در جلسات آموزشی	۴۱
واحد سلامت روان - روابط عمومی	هماهنگی با شهرداری بوئین زهرا جهت معاینه پرسنل و آموزش	۴۲
واحد سلامت روان	برگزاری جلسه آموزش در دانشگاه ازاد اسلامی شال	۴۳
دبیر شورای سلامت	هماهنگی نصب شعار هفته سلامت در فیکسچر های سطح شهرستان	۴۴
امور عمومی	افتتاح و کلنگ زنی پروژه های سلامت در سطح شهرستان	۴۵
امور بهورزی	برگزاری جلسات آموزش توسط بهورزان در خانه های بهداشت ، مساجد و مدارس	۴۶
واحد بیماریها - روابط عمومی	اجرای مراسم افتتاحیه واکسن پولیو دوزفیتی در سطح شهرستان ۹۵/۲/۴ در مرکز سلامت جامعه بوئین زهرا	۴۷
بسیج جامعه پزشکی و هلال احمر	انجام برنامه ویزیت بیماران در مناطق محروم	۴۸
واحد بیماریها -	تقدیر و تشکر از فعالان هفته سلامت سال ۹۵	۴۹
آموزش سلامت با همکاری واحد بیماریها	جمع بندی و مستندسازی فعالیت	۵۰



دانشگاه علوم پزشکی قزوین و خدمات بهداشتی درمانی استان قزوین

معاونت بهداشتی دانشگاه

شبکه بهداشت و درمان شهرستان بویین زهرا

عنوان جلسه: دومین جلسه هماهنگی برنامه های هفته سلامت سال ۹۵

مکان: سالن اجتماعات مرکز بهداشت	تاریخ: ۹۵/۱/۲۵	ساعت: ۱۳:۳۰-۱۲
---------------------------------	----------------	----------------

حاضرین جلسه:

خانم ها: نسرین درخشان زاده-اعظم شهبازخانی-اعظم عبدالهی فرد-زهرا کریمی-فاطمه آقاعلی-مریم انصاری-زینب مهدی-لیلا میرزایی پور-اکرم کارگر-زهرا یوسفی رامندی-سلیمانی-رفیعی-یغمرلو-نجفی صالحی-فرجی-صدیقه رجبی

آقایان: سعید زارعی-علی نوری-عبداله بابا-اکبر گنجی-مهدی آقابابایی-اسماعیل زارعی-داوود قدیمی-محمد پیروسی-علی مسیح خانی-مرتضی نوری-مهدی میرزایی-مهدی حسین خانی

در این جلسه ابتدا شهبازخانی (کارشناس مسئول آموزش و ارتقای سلامت) در خصوص اهمیت بزرگداشت هفته سلامت (۷-۱ اردیبهشت ماه ۹۵) به نحو صحیح و مبتنی بر شعار آن (غلبه بر دیابت) توضیحاتی را ارائه نمودند و موارد ذیل در این جلسه مصوب گردید:

مصوبات:

ردیف	موارد	مسئول پیگیری
۱	برپایی ایستگاه- نمایشگاه- چادر سلامت جهت ارتقای سطح آگاهی عموم در خصوص موضوعات هفته سلامت همراه با اندازه گیری فشارخون، در مراکز، خانه های بهداشت و اماکن عمومی شهر ها و روستاها	واحد آموزش سلامت
۲	برگزاری جلسه آموزشی در خصوص شعار هفته سلامت برای سفیران سلامت و جذب سفیران سلامت	واحد آموزش سلامت
۳	با توجه به ارسال پوستر، پمفلت و CD آموزشی در خصوص موضوعات و شعار هفته سلامت به کلیه مراکز توسط واحد بیماری ها، مقرر گردید مواد آموزشی فوق به نحو مطلوب در اختیار کلیه پرسنل مراکز و خانه های بهداشت و عموم مردم قرار گیرد.	واحد بیماری ها
۴	با توجه به اهمیت مستند سازی برنامه های هفته سلامت، مقرر گردید کلیه همکاران مراکز از مراسم، همایش ها، مسابقات و... عکس و فیلم تهیه کرده و در پایان هفته سلامت به ستاد شهرستان ارسال نمایند. ارسال روزانه اخبار مرتبط با برنامه های هر مرکز جهت درج در سایت دانشگاه ضروری می باشد.	واحد روابط عمومی

واحد سلامت نوجوانان جوانان و مدارس	برپایی مراسم نمادین هفته سلامت مورخ ۹۵/۲/۱ در مدارس منتخب شهرستان	۵
واحد سلامت نوجوانان جوانان و مدارس	برگزاری جلسات آموزشی جهت دانش آموزان ، والدین و کارکنان مدارس درخصوص شعار هفته سلامت	۶
واحد سلامت نوجوانان جوانان و مدارس	اجرای مسابقات فرهنگی ، ورزشی و بهداشتی متناسب با شعار سازمان جهانی بهداشت جهت دانش آموزان بدین ترتیب : • مقطع ابتدایی : مسابقه نقاشی با موضوع شعار هفته سلامت • مقطع راهنمایی و متوسطه : مسابقه ورزشی و مقاله نویسی با موضوع شعار هفته سلامت	۷
واحد سلامت نوجوانان جوانان و مدارس	برگزاری جشنواره غذای سالم ، میان وعده غذایی سالم ، صبحانه سالم، و سفره سلامت در مدارس	۸
واحد سلامت نوجوانان جوانان و مدارس	نصب پلاکارد یا تراکت در مدارس مروج سلامت با موضوع شعار هفته سلامت (در اجرای کلیه برنامه ها مدارس مروج سلامت در اولویت می باشند)	۹
واحد جلب مشارکت مردمی	مقرر گردید مربیان داوطلب سلامت در جلسات درون بخشی در خصوص برنامه داوطلبان سلامت ، جذب و نگهداشت رابطین توسط بهورزان صحبت نموده و در خصوص فعالیتهای هفته سلامت برنامه ریزی نمایند.	۱۰
واحد جلب مشارکت مردمی	مقرر گردید جهت انجام فعالیتهای بهداشتی رابطین (آموزشی ، مسابقات ورزشی مانند دارات ، پیاده روی ، طناب کشی ، و ...) ، نقاشی، روزنامه دیواری ، جشنواره غذای سالم، برپایی ایستگاه سلامت و، با توجه به شعار روز جهانی بهداشت در سال ۹۴ برنامه ریزی های لازم صورت پذیرد.	۱۱
روابط عمومی	هماهنگی با دهیاری- شهرداری- بخشداری و شورای شهر جهت ارسال پیامک با موضوعات هفته سلامت	۱۱
روابط عمومی	هماهنگی با کلیه ادارات مرتبط، شهرداری، شورای شهر و دهیاری و ... جهت همکاری اجرای برنامه و مسابقات و اطلاع رسانی در خصوص موضوعات هفته سلامت	۱۳
آموزش سلامت	برگزاری جلسات درون بخشی با کلیه پرسنل مراکز و بهورزان و بین بخشی با ادارات مرتبط در راستای اجرای برنامه های هفته سلامت	۱۴

صور تجلسه ستاد بزرگداشت هفته سلامت ۱۳۹۵

مرکز بهداشت شهرستان بوئین زهرا

تاریخ جلسه: پنجشنبه ۹۵/۱/۲۶

مکان جلسه: سالن اجتماعات مرکز بهداشت

حاضرین در جلسه

خانمها: نرگس ابراهیم خانی (اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی) - مهوین نصرالهی (جهاد کشاورزی) - اعظم شهباز خانی، بهناز

جیحون، سپیده مهدی خانی، آذر ذوالفعلی، اعظم عبدالهی فرد، نسرين درخشان زاده، سمانه زینلی (شبکه بهداشت)

آقایان: آرش خوشنویس زاده (مدیر شبکه بهداشت) - حسن کاظمی (رئیس مرکز بهداشت) - ابولفضل

سلطان‌شاهی (فرمانداری) - مرتضی توسلی (بخشدار دشتابی) - عزیز اله آقا علیخانی (دانشگاه آزاد) - محمد ایران نژاد (محیط

زیست) - امین سمیعی (بخشدار مرکزی) - امیر اولاد حیات - بهروز فخار سلیمانی (فوریته‌ها) - حسن آجرلو (کمیته امداد امام

خمینی (ره)) - بهرامعلی گل محمدی (سپاه بوئین زهرا) - علیرضا اینانلو (اداره ورزش و جوانان) - مرتضی خلج - احسان قربانی

(ناجا) - جعفر بیاتی (صنعت، معدن و تجارت) - محمد افشار، سعید زارعی، علی اکبر فلاح سیفی، اسماعیل قموشی، اصغر

پایون (شبکه بهداشت)

شرح جلسه:

جلسه ستاد بزرگداشت هفته سلامت با حضور مدیر شبکه بهداشت، رئیس مرکز بهداشت، ۱۵ نفر از نمایندگان ادارات و

کارشناسان مسئول شبکه بهداشت در روز پنجشنبه ۹۵/۱/۲۶ در شبکه بهداشت بوئین زهرا برگزار گردید.

در این نشست در این جلسه ابتدا جناب آقای دکتر خوشنویس زاده (مدیر شبکه بهداشت) در خصوص اهمیت بزرگداشت

هفته سلامت (۷-۱ اردیبهشت ماه ۹۵) مبتنی بر شعار آن (غلبه بر دیابت) آموزش‌های لازم را ارائه دادند، سپس خانم زینلی

در خصوص نشانگر رنگی مواد غذایی توضیحاتی را عنوان نمودند.

مصوبات:

۱. فرمانداری: برگزاری جلسه بانوان ادارات در سالن فرمانداری (۹۵/۲/۶)
۲. سپاه بوئین زهرا: هماهنگی برگزاری جلسات آموزشی با موضوع هفته سلامت جهت پرسنل سپاه و معتفکین توسط همکاران شبکه بهداشت - ارسال پیامک بهداشتی به صورت رایگان در طول هفته سلامت - برپایی چادر اطلاع رسانی در میعادگاه نماز جمعه شهر بوئین زهرا (مورخ ۹۵/۲/۳) - برگزاری مراسم پیاده روی (۹۵/۲/۹)
۳. نیروی انتظامی: هماهنگی برگزاری جلسات آموزشی با موضوع هفته سلامت جهت پرسنل نیروی انتظامی توسط همکاران شبکه بهداشت (۹۵/۲/۵) - همکاری جهت برگزاری مراسم پیاده روی کارکنان ادارات (۹۵/۲/۹)
۴. کمیته امداد: هماهنگی دیدار با مددجویان کمیته امداد - همکاری در برگزاری چادر سلامت دانشگاه آزاد مورخ (۹۵/۲/۶) - شرکت در مراسم پیاده روی کارکنان ادارات (۹۵/۲/۹)
۵. اداره تربیت بدنی: برگزاری همایش دوچرخه سواران (۹۵/۲/۴) - شرکت در مراسم پیاده روی کارکنان ادارات (۹۵/۲/۹)
۶. دانشگاه آزاد اسلامی: نصب بنر در پل هوایی شهر بوئین زهرا - برگزاری چادر سلامت در تاریخ (۹۵/۲/۶)
۷. بخشداری مرکزی: تکثیر مواد آموزشی - شرکت در مراسم پیاده روی کارکنان ادارات (۹۵/۲/۹)
۸. بخشداری دشتابی: برگزاری جلسه آموزشی - نصب فیکسچر در خصوص شعار هفته سلامت
۹. جهاد کشاورزی: شرکت در مراسم پیاده روی کارکنان ادارات (۹۵/۲/۹)
۱۰. فرهنگ و ارشاد اسلامی: همکاری در برگزاری همایش سلامت (۹۵/۲/۸) - شرکت در مراسم پیاده روی کارکنان ادارات (۹۵/۲/۹) - برگزاری جشنواره غذا
۱۱. اداره صنعت و معدن و تجارت: شرکت در مراسم پیاده روی کارکنان ادارات (۹۵/۲/۹)
۱۲. مرکز فوریت ها: همکاری در برگزاری مراسم پیاده روی کارکنان ادارات (۹۵/۲/۹) - غربالگری نمازگزاران نماز جمعه (۹۵/۲/۳)
۱۳. محیط زیست: پاکسازی محیط زیست در مراسم پیاده روی کارکنان ادارات (۹۵/۲/۹)
۱۴. شبکه بهداشت:
 - ارسال نامه دعوت از ادارات شهرستان در جهت شرکت در همایش سفیران سلامت
 - ارسال نامه به فرمانداری جهت هماهنگی شرکت پرسنل ادارات شهرستان در همایش پیاده روی
 - ارسال نامه شعار هفته سلامت " غلبه بر دیابت " به ادارات جهت درج در مکاتبات اداری
 - ارسال شعار هفته سلامت به سپاه ناحیه جهت ارسال پیا

پوست ۳: برنامه عملیاتی هفته سلامت

ردیف	فعالیت	گروه هدف	مسئول اجرا	واحد های مشارکت کننده	مکان اجرا	زمان اجرا	پایش برنامه		
							اجرا در زمان	اجرا با تاخیر	عدم اجرا
۱	آموزش کارکنان مراکز در خصوص غلبه بر دیابت	پرسنل محیطی	بیماری ها	آموزش سلامت	ستاد شهرستان	۲۵ فروردین			
۲	برگزاری جلسه ستاد بزرگداشت هفته سلامت	نمایندگان ادارات	روابط عمومی	آموزش سلامت	ستاد شهرستان	۲۶ فروردین			
۳	برگزاری جلسه شورای سلامت شهرستان	نمایندگان ادارات	دبیر شورای سلامت	روابط عمومی	فرمانداری	۲۹ فروردین			
۴	برگزاری مراسم عیادت از بیماران دیالیزی با حضور مدیر شبکه بهداشت و رئیس مرکز بهداشت	بیماران	روابط عمومی	-	بیمارستان امیرالمومنین	۳۰ فروردین			
۵	دیدار با امام جمعه شهر بوئین زهرا	امام جمعه محترم	روابط عمومی	آموزش سلامت - بیماری ها - سلامت روان - سلامت مدارس	دفتر امام جمعه	۳۰ فروردین			
۶	دیدار با خانواده شهید	خانواده شهید	روابط عمومی	آموزش سلامت - بیماری ها - سلامت روان - سلامت مدارس	منزل خانواده شهید	۳۰ فروردین			

۷	همایش لقمه سالم	دانش آموزان	تغذیه	بیماری ها - سلامت مدارس	مدرسه ابتدایی شهید قربان کرمی شال	۳۱ فروردین		
۸	برگزاری مراسم نمادین زنگ سلامت در مدرسه ابتدایی الزهرا بوئین زهرا (سخنران برنامه : آقای دکتر خوشنویس زاده)	دانش آموزان و اولیاء	سلامت مدارس	آموزش سلامت - سلامت روان دارو...	مدرسه ابتدایی الزهرا	۱ اردیبهشت		
۹	برگزاری مراسم نمادین زنگ سلامت در مدرسه ابتدایی نور (سخنران برنامه : آقای کاظمی)	دانش آموزان و اولیاء	سلامت مدارس	بهداشت خانواده - تغذیه - بیماریها	مدرسه ابتدایی نور	۱ اردیبهشت		
۱۰	همایش لقمه سالم	دانش آموزان	تغذیه	سلامت مدارس - بیماری ها	مدرسه وحدت شال	۱ اردیبهشت		
۱۱	سخنرانی قبل از خطب های نماز جمعه در خصوص غلبه بر دیابت و دستاوردهای بخش بهداشت و درمان (آقای دکتر ابراهیمی در شهر بوئین زهرا، آقای کاظمی در شهر شال، آقای مهندس قموشی در شهر دانشفهان و آقای افشار در شهر سگزآباد)	نمازگزاران	روابط عمومی	بهداشت محیط - سلامت روان	میعادگاههای نماز جمعه	۳ اردیبهشت		
۱۲	برپایی چادرهای اطلاع رسانی	نمازگزاران	انفورماتیک	روابط عمومی	میعادگاههای نماز جمعه بوئین زهرا و دانشفهان	۳ اردیبهشت		
۱۳	برگزاری همایش دوچرخه سواران	پرسنل و هیئت دوچرخه سواری شهر	بیماری ها	آموزش سلامت	مرکز جامعه سلامت به سمت شبکه بهداشت	۴ اردیبهشت		

۱۴	برگزار همایش بهداشتیاریان مدارس و صرف صبحانه سالم	دانش آموزان	سلامت مدارس	آموزش سلامت	پارک بانوان	۴ اردیبهشت			
۱۵	همایش سفیران سلامت دانش آموزی	سفیران سلامت	آموزش سلامت	بیماری ها- سلامت مدارس- گسترش	دیپستان طالقانی	۵ اردیبهشت			
۱۶	برگزاری جلسه آموزشی در خصوص غلبه بر دیابت	متصدیان	بهداشت محیط	بیماری ها- غذا	شیکه بهداشت بوئین زهرا	۵ اردیبهشت			
۱۷	برگزاری جلسه آموزشی در خصوص شعار هفته سلامت در کارخانجات	کارگران	بهداشت حرفه ای	تغذیه و بیماری ها	کارخانه	۵ اردیبهشت			
۱۸	برگزاری جلسه آموزشی در خصوص غلبه بر دیابت	پرسنل نیروی انتظامی	بیماری ها	روابط عمومی	سالن اجتماعات نیروی انتظامی	۵ اردیبهشت			
۱۹	برپایی چادر سلامت در دانشگاه آزاد	دانشجویان	آموزش سلامت- بیماری ها	سلامت مدارس- غذا و دارو- تغذیه- گسترش	دانشگاه آزاد	۶ اردیبهشت			
۲۰	جلسه آموزش در خصوص غلبه بر دیابت و سرطان های شایع زنان	بانوان ادارات	بهداشت خانواده	روابط عمومی- بیماری ها	فرمانداری	۶ اردیبهشت			


			۶ اردیبهشت	شبکه بهداشت	بیماری ها- روابط عمومی	بهدات حرفه ای	اصناف	برگزاری جلسه آموزشی در خصوص غلبه بر دیابت	۲۱
			۶ اردیبهشت	منطقه دشتابی	امور عمومی	سلامت مدارس	دانش آموزان	اجرای برنامه نمایشی سلامت	۲۲
			۷ اردیبهشت	کارخانه	تغذیه و بیماری ها	بهداشت حرفه ای	کارگران	برگزاری جلسه آموزشی در خصوص غلبه بر دیابت	۲۳
			۷ اردیبهشت	کانون شهر ارداق	تغذیه و بیماری ها	آموزش سلامت	عموم مردم منطقه ارداق	برگزار همایش غلبه بر دیابت	۲۴
			۷ اردیبهشت	شبکه بهداشت	بیماری ها	جلب مشارکت مردمی	داوطلبان متخصص ادارات	برگزاری جلسه آموزشی در خصوص غلبه بر دیابت و مسابقه طناب کشی	۲۵
			۸ اردیبهشت	سالن ارشاد بوئین زهرا	مدارس - جلب مشارکت مردمی - تغذیه	آموزش سلامت - بیماری ها	سفیران سلامت - اصناف - والدین دانش آموزان - رابطین	برگزاری همایش سفیران سلامت با موضوع غلبه بر دیابت به همراه اختتامیه هفته سلامت	۲۶

			۸ اردیبهشت	شهر سگزآباد	روابط عمومی - بیماری ها	بهداشت خانواده	ماردان دارای کودک زیر ۸ سال و اولیاء دانش آموزان	۲۷	برگزاری همایش با موضوع غلبه بر دیابت و سوانح و حوادث ترافیکی
			۹ اردیبهشت	بوستان آقا امام شهر بوئین زهرا	کلیه واحد ها	بیماری ها - روابط عمومی	کارکنان ادارات	۲۸	برگزاری همایش پیاده روی و پاکسازی محیط زیست
			طول هفته سلامت	ستاد شهرستان	بیماری ها	روابط عمومی - انفورماتیک	عموم مردم	۲۹	ارسال پیامک های مرتبط با شعار هفته سلامت به شهروندان
			طول هفته سلامت	کلیه مراکز بهداشتی درمانی و خانه های بهداشت	بیماری ها	بهداشت خانواده	مادران باردار	۳۰	برگزاری جلسه آموزشی در خصوص دیابت بارداری
			طول هفته سلامت	دانشگاه آزاد شال	بیماری ها	سلامت روان	دانشجویان	۳۱	برگزاری جلسه آموزشی در خصوص غلبه بر دیابت
			طول هفته سلامت	صدا و سیما	روابط عمومی	بیماری ها	بیماران دیالیزی	۳۲	مصاحبه با بیماران دیالیزی بیمارستان امیر المومنین (ع)

۳۳	طرح جمع آوری زباله از اطراف کارخانه های سطح شهرستان	کارگران	بهداشت حرفه ای	-	کارخانه های سطح شهرستان	طول هفته سلامت		
۳۴	استخراج آمار مرگ در اثر دیابت در شهرستان	پرسنل و عموم مردم	آمار	-	شبکه بهداشت	طول هفته سلامت		
۳۵	اجرای مسابقات فرهنگی ، ورزشی و بهداشتی متناسب با شعار سازمان جهانی بهداشت	دانش آموزان	سلامت مدارس	روابط عمومی	مدارس سطح شهرستان	طول هفته سلامت		
۳۶	برگزاری جشنواره غذای سالم ، میان وعده غذایی سالم ، صبحانه سالم، و سفره سلامت	دانش آموزان	سلامت مدارس	روابط عمومی	مدارس سطح شهرستان	طول هفته سلامت		
۳۷	برگزاری جلسات آموزشی در خصوص شعار هفته سلامت	دانش آموزان ، والدین و کارکنان مدارس	سلامت مدارس	روابط عمومی	مدارس سطح شهرستان	طول هفته سلامت		
۳۸	برگزاری جلسات آموزشی در خصوص غلبه بر دیابت	طلاب و سپاهیان	آموزش سلامت	بیماریها- سلامت روان- بهداشت محیط	حوزه علمیه- سپاه ناحیه شهرستان	طول هفته سلامت		

			طول هفته سلامت	شهر بوئین زهرا	روابط عمومی	بیماری ها	عموم مردم	تهیه بنر جهت نصب در پل هوایی شهر بوئین زهرا	۴۵
			طول هفته سلامت	ستاد	آموزش سلامت	بیماری ها	پرسنل	تهیه روبان خاکستری (نماد آگاهی در خصوص بیماری دیابت)	۴۶
			طول هفته سلامت	ستاد و مراکز	روابط عمومی	انفورماتیک	کلیه پرسنل	ارسال کلیه اخبار و تصاویر برنامه های اجرا شده	۴۷

پیوست ۴: مکاتبات انجام شده درون بخشی

تاریخ: ۱۳۹۵/۰۱/۲۹	بسمه تعالی	
شماره: ۵/۴۶/۵۸۴	جمهوری اسلامی ایران	
پیوست: دارد	وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی	
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی-درمانی قزوین تسکيه بهداشت و درمان شهرستان بونين زهرا		

"دیابت بیماری قابل پیشگیری است"

کارشناس مسئول محترم واحد / مدیر محترم آموزشگاه بهورزی / مسئول محترم امور عمومی

با سلام و احترام

به پیوست برنامه عملیاتی هفته سلامت سال ۹۵ با شعار " غلبه بر دیابت " جهت اطلاع و اقدام در موعد مقرر ارسال می گردد.

دکتر آرش خوشنویس زاده
مدیر شبکه بهداشت و درمان
شهرستان بونین زهرا

بونین زهرا - بلوار شهید بهشتی
تلفن: ۳۴۲۲۲۲۲۹ نماینده: ۳۴۲۲۴۶۸۴

۱۳۹۵/۰۱/۳۱

د/۴۶/۶۳۵

پست :
ندارد

بسمه تعالی
جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران
شعبه بهداشت و درمان شهید بهشتی تهران

دیابت شایع ترین بیماری متابولیک در دنیا است

مسئول محترم مرکز بهداشتی درمانی

با سلام و احترام

به پیوست پوستر جدید «برنامه تحول سلامت در حوزه بهداشت»، پوسترهای هفته سلامت با عناوین «غلبه بر دیابت» و «انتخاب کنید» و «یک بنر هفته سلامت» به شرح جدول زیر جهت اطلاع و تحویل به کلیه خانه‌های بهداشت تحت پوشش آن مرکز ارسال می‌گردد تا با نصب در محل مناسب مورد استفاده کارکنان و عموم مردم قرار گیرد.

ردیف	مرکز	تعداد
۱	شاهین تپه	۸ برگ از هر پوستر
۲	شال	۶ برگ از هر پوستر
۳	سگزآباد	۶ برگ از هر پوستر
۴	بوئین زهرا	۱۵ برگ از هر پوستر
۵	ارداق	۶ برگ از هر پوستر
۶	آراسنج	۵ برگ از هر پوستر
۷	دانسقهان	۶ برگ از هر پوستر
۸	لهارد	۶ برگ از هر پوستر
۹	شهرک مدرس	۵ برگ از هر پوستر
۱۰	ابراهیم آباد	۴ برگ از هر پوستر
۱۱	عصمت آباد	۸ برگ از هر پوستر

حسن کاظمی رودباری
سرپرست مرکز بهداشت
شهرستان بوئین زهرا

رونوشت:

بوئین زهرا - بلوار شهید بهشتی

تلفن: ۰۲۲۲۳۳۰۰ - ۰۲۲۲۶۸۳ - ۰۲۲۲۶۸۲ - ۰۲۲۲۶۸۴ - ۰۲۲۲۶۸۵



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی-درمانی قزوین
تنگه بهداشت و درمان شهرستان بوئین زهرا

بسمه تعالی
جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

تاریخ: ۱۳۹۵/۰۱/۳۰
شماره: ۵/۴۶/۶۱۰
پیوست: ندارد

شعار هفته سلامت «غلبه بر دیابت»

جناب آقای مهندس عزیز خانی
مشاور محترم رئیس دانشگاه و مسئول دبیر خانه شورای سیاستگذاری
سلامت استان قزوین
با سلام و احترام

با توجه به فرا رسیدن هفته سلامت با شعار «غلبه بر دیابت»
و باتوجه مذاکرات تلفنی و با عنایت به هماهنگی بعمل آمده با دفتر
امام جمعه محترم شهر بوئین زهرا حضرت حجت الاسلام
والمسلمین حاج آقا زرینه، از جنابعالی جهت سخنرانی در قبل از
خطبه های نماز جمعه مورخه ۹۵/۰۲/۰۳ دعوت بعمل می
آید. پیشاپیش از حضور جنابعالی در مراسم مذکور تقدیر و تشکر می
گردد

دکتر آرش خوشنویس زاده
مدیر شبکه بهداشت و درمان
شهرستان بوئین زهرا

بوئین زهرا - بلوار شهید بهشتی

تلفن: ۳۴۲۲۲۲۲۹ شماره: ۳۴۲۲۴۶۸۴



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی-درمانی قزوین
شبکه بهداشت و درمان شهرستان بوئین زهرا

بسمه تعالی
جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

تاریخ: ۱۳۹۵/۰۱/۳۱

شماره: ۵/۴۶/۶۲۹

پیوست:

ندارد

دیابت شایع ترین بیماری متابولیک در دنیا است

جناب آقای دکتر اسکویی

معاون محترم بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی قزوین

با سلام و احترام

شبکه بهداشت و درمان شهرستان بوئین زهرا در نظر دارد
همایشی تحت عنوان " همایش سفیران سلامت با موضوع (غلبه
بر دیابت)" به همراه اختتامیه هفته سلامت سال ۹۵ در تاریخ
۹۵/۲/۸ راس ساعت ۹ در محل آمفی تئاتر اداره فرهنگ و ارشاد
اسلامی شهر بوئین زهرا برگزار نماید. بدینوسیله از جنابعالی جهت
سخنرانی و سایر همکاران و کارشناسان محترم، جهت شرکت در
همایش مذکور دعوت به عمل می آید.

دکتر آرشی خوشنویس زاده
مدیر شبکه بهداشت و درمان
شهرستان بوئین زهرا

رونوشت:

بوئین زهرا - بلوار شهید بهشتی

تلفن: ۳۴۲۲۲۲۲۹ شماره: ۳۴۲۲۴۶۸۴



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی-درمانی فزوس
شعبه بهداشت و درمان شهرستان بوئین زهرا

بسمه تعالی
جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

تاریخ: ۱۳۹۵/۰۱/۳۰

شماره: ۲۸/۴۶/۸۳۲

پیوست:
ندارد

"هفته سلامت کرامی باد"

جناب آقای دکتر سید نورالدین زاهدی
مسئول محترم مرکز بهداشتی درمانی روستایی عصمت آباد

با سلام


احتراما" با توجه به فرا رسیدن هفته سلامت (۱-۷ اردیبهشت ماه ۱۳۹۵) با شعار بهداشتی "غلبه بر دیابت"، و برپایی مراسم چادر سلامت و ...، در محل دانشگاه آزاد اسلامی شهر بوئین زهرا، شایسته است ترتیبی اتخاذ فرمایید، که سرکار خانم دکتر قورت بیکلو، رأس ساعت ۹:۳۰ صبح روز دوشنبه مورخ ۹۵/۲/۶ بعنوان مدرس، در محل مذکور حضور بهم رسانند.

حسن کاظمی رودباری
سرپرست مرکز بهداشت
شهرستان بوئین زهرا

بوئین زهرا - بلوار شهید بهشتی

تلفن: ۳۴۲۲۲۲۲۹ نمابر: ۳۴۲۲۴۶۸۴

پیوست ۵: مکاتبات انجام شده برون بخشی

تاریخ : ۱۳۹۵/۰۱/۳۰	بسمه تعالی	 دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی-درمانی قزوین شبه بهداشت و درمان شهرستان بوئین زهرا
شماره : ۲۸/۴۶/۸۳۵	جمهوری اسلامی ایران	
پیوست : ندارد	وزارت بهداشت ، درمان و آموزش پزشکی	

شعار هفته سلامت « غلبه بر دیابت »

جناب حجت الاسلام والمسلمین حاج آقازرینه
امام جمعه محترم شهر بوئین زهرا
با سلام و احترام

با توجه به فرا رسیدن هفته سلامت (۷-۱۰ اردیبهشت ماه) با موضوع « غلبه بر دیابت » و ضرورت آموزش عموم و اطلاع رسانی به خانواده ها و به جهت افزایش آگاهی شهروندان بویژه مؤمنین نمازگزار خواهشمند است دستور فرمائید تا هماهنگی لازم جهت حضور آقای مهندس عزیز خانی مشاور رئیس دانشگاه علوم پزشکی قزوین و مسئول دبیر خانه شورای سیاستگذاری سلامت استان قزوین در نماز جمعه مورخه ۹۵/۰۲/۰۳ شهر بوئین زهرا به عنوان سخنران قبل از خطبه ها اقدام لازم مبذول گردد.

دکتر آرش خوشنویس زاده
مدیر شبکه بهداشت و درمان
شهرستان بوئین زهرا

بوئین زهرا - بلوار شهید بهشتی
تلفن: ۳۴۲۲۲۲۹۹ شماره: ۳۴۲۲۴۶۸۴



دانشگاه علوم پزشکی، خدمات بهداشتی درمانی تهران
شماره بهداشت و درمان شهرستان بوئین زهرا

بسمه تعالی
جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

تاریخ: ۱۳۹۵/۰۱/۲۵

شماره: ۲۸/۴۶/۷۰۹

پیوست:
دارد

فرماندار محترم شهرستان بوئین زهرا/فرماندهی محترم منطقه انتظامی شهرستان بوئین زهرا / فرمانده محترم سپاه امام حسین (ع) شهرستان بوئین زهرا/ رئیس محترم پلیس راهور ناحیه بوئین زهرا /بخشدار محترم مرکزی بوئین زهرا/ بخشدار محترم رانند/ بخشدار محترم دشتابی/ بخشدار محترم شال/ شهردار محترم شهر بوئین زهرا /رئیس محترم اداره دامپزشکی شهرستان بوئین زهرا/ رئیس محترم اداره حفاظت از محیط زیست شهرستان بوئین زهرا /رئیس محترم اداره آب و فاضلاب شهری شهرستان بوئین زهرا/ رئیس محترم اداره آموزش و پرورش بوئین زهرا / رئیس محترم اداره آموزش و پرورش شال /رئیس محترم کمیته امداد امام خمینی (ره) شهرستان بوئین زهرا/ رئیس محترم سازمان تبلیغات اسلامی شهرستان بوئین زهرا/ رئیس محترم مرکز مدیریت حوادث و فوریتهای پزشکی شهرستان بوئین زهرا/ رئیس محترم اداره صنعت، معدن و تجارت شهرستان بوئین زهرا / رئیس محترم اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی شهرستان بوئین زهرا/ رئیس محترم اداره ورزش و جوانان شهرستان بوئین زهرا /رئیس محترم اداره بهزیستی شهرستان بوئین زهرا/ رئیس محترم جهاد کشاورزی شهرستان/ رئیس محترم جمعیت هلال احمر شهرستان / رئیس محترم دانشگاه آزاد اسلامی بوئین زهرا/ رئیس محترم دانشگاه پیام نور بوئین زهرا/ رئیس محترم دانشکده فنی و مهندسی بوئین زهرا/ رئیس محترم دانشگاه آزاد اسلامی شال/ نماینده محترم صدا و سیما شهرستان بوئین زهرا

باسلام و احترام

بهمنظور هماهنگی برنامه‌های هفته سلامت سال ۱۳۹۵ با شعار بهداشتی «غلبه بر دیابت» بدین وسیله از جنابعالی یا نماینده تام‌الاختیار آن حوزه دعوت به عمل می‌آید، در جلسه روز پنجشنبه مورخ ۱۳۹۵/۱/۲۶ ساعت ۸/۳۰ که در محل سالن اجتماعات شبکه بهداشت و درمان شهرستان بوئین زهرا تشکیل می‌گردد، حضور به هم رسانید. ضمناً به پیوست روز شمار هفته سلامت جهت استحضار ارسال می‌گردد.

دکتر آرش خوشنویس زاده
مدیر شبکه بهداشت و درمان
شهرستان بوئین زهرا

رونوشت:

بوئین زهرا: بلوار شهید بهشتی

تلفن: ۰۲۲۲۳۳۰۰-۰۲۲۲۳۳۸۳-۰۲۲۲۳۳۸۲-۰۲۲۲۳۳۸۱-۰۲۲۲۳۳۸۰



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی-درمانی قزوین
شبکه بهداشت و درمان شهرستان بوئین زهرا

بسمه تعالی
جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

تاریخ: ۱۳۹۵/۰۱/۲۹

شماره: ۲۸/۴۶/۸۱۲

پیوست:

ندارد

کنترل وزن و جلوگیری از چاقی، ورزش منظم، تغذیه مناسب و
عدم مصرف بی رویه چربیها از بروز دیابت پیشگیری می کند.

جناب آقای قاسمی

فرماندار محترم شهرستان بوئین زهرا

با سلام و احترام

احتراما با توجه به فرارسیدن هفته سلامت سال ۱۳۹۵ (۷ - ۱ اردیبهشت)
با شعار "غلبه بر دیابت"، شبکه بهداشت و درمان شهرستان بوئین زهرا در نظر
دارد همایش پیاده روی به همراه پاکسازی محیط زیست با حضور کارکنان ادارات
شهرستان در تاریخ ۹۵/۲/۹ در مسیر بوستان امام علی (ع) برگزار نماید. لذا
خواهشمند است دستورات لازم را در خصوص اطلاع رسانی و شرکت پرسنل ادارات
و برگزاری هر چه بهتر این همایش مبذول فرمایید.

دکتر آرش خوشنویس زاده
مدیر شبکه بهداشت و درمان
شهرستان بوئین زهرا

بوئین زهرا - بلوار شهید بهشتی

تلفن: ۳۴۲۲۲۲۲۹ نمایر: ۳۴۲۲۴۶۸۴



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران
شماره ۱۳۹۵/۰۴/۰۱

بسمه تعالی

جمهوری اسلامی ایران

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

شماره ۱۳۹۵/۰۴/۰۱

تاریخ ۲۸/۴/۸۹۴

پست

نداره

"فایده‌های ورزش و سلامت"

فرماندار محترم شهرستان بوئین زهرا / فرمانده محترم سپاه پاسداران ناحیه بوئین زهرا / فرمانده محترم نیروی انتظامی / ریاست محترم دادگستری / ریاست محترم اداره آموزش و پرورش / بخشدار محترم مرکزی / رامند / شال / دشتابی / ریاست محترم بنیاد شهید و امور ایثارگران / ریاست محترم اداره حفاظت محیط زیست / ریاست محترم اداره آب و فاضلاب شهری / ریاست محترم اداره آب و فاضلاب روستایی / سرپرست محترم اداره هلال احمر / ریاست محترم اداره تعزیرات حکومتی / ریاست محترم اداره تبلیغات اسلامی / ریاست محترم اداره جهاد کشاورزی / ریاست محترم اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی / ریاست محترم اداره تعاون، کار و رفاه اجتماعی / ریاست محترم اداره صنعت، معدن و تجارت / ریاست محترم کمیته امداد امام خمینی (ره) / ریاست محترم زندان مرکزی / آراسنج / ریاست محترم اداره ثبت اسناد و املاک / ریاست محترم اداره ثبت احوال / ریاست محترم اداره منابع و آبخیزداری / ریاست محترم اداره بهزیستی / ریاست محترم اداره اورژانس اجتماعی / ریاست محترم فوریت‌های پزشکی / ریاست محترم اداره دامپزشکی / ریاست محترم بنیاد مسکن / ریاست محترم اداره راه و شهرسازی / ریاست محترم اداره گاز / ریاست محترم اداره برق / ریاست محترم اداره تامین اجتماعی / مدیر محترم درمانگاه تامین اجتماعی / مسئول محترم دفتر پستی شهرستان بوئین زهرا / ریاست محترم اداره ورزش و جوانان / ریاست محترم سازمان نظام مهندسی / ریاست محترم کانون بازنشستگان تامین اجتماعی / ریاست محترم خانه کارگر / مدیر محترم حوزه علمیه امام صادق (ع) / شهردار محترم بوئین زهرا / شهردار محترم شهر سگزآباد / شهردار محترم شهر دانشفهان / شهردار محترم شهر ارداق / شهردار محترم شهر شال / نماینده محترم هیات مذهبی / نماینده محترم صدا و سیما / ریاست محترم اتحادیه انجمن اسلامی دانش‌آموزان / مدیر محترم مجتمع خدمات بهزیستی تسنیم / مدیران محترم مهد های کودک

با سلام

احتراماً به استحضار می‌رساند با عنایت به آغاز هفته سلامت از (۱-۷ اردیبهشت ماه ۱۳۹۵) با شعار بهداشتی "غلبه بر دیابت"، فعالیتهای زمان بندی شده این شبکه به شرح ذیل اعلام می‌گردد. شایسته است ترتیبی اتخاذ فرمائید که داوطلب محترم متخصص آن اداره و کلیه پرسنل بصلاحدید، در این برنامه ها حضور بهم رسانند.

ردیف	نام فعالیت	تاریخ / زمان	مکان
۱	همایش پیاده روی و دوچرخه سواری	۹۵/۲/۴ (شنبه) ساعت ۸ صبح	از درب مرکز سلامت جامعه شماره ۱ بوئین زهرا
۲	جلسه آموزشی غلبه بر دیابت و مسابقه طناب کشی (آقایان) - دارت (خانم ها)	۹۵/۲/۷ (سه شنبه) ساعت ۹ صبح	سالن اجتماعات شبکه بهداشت بوئین زهرا
۳	همایش غلبه بر دیابت و مراسم اختتامیه هفته سلامت	۹۵/۲/۸ (چهارشنبه) ساعت ۹ صبح	امفی تئاتر اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی
۴	همایش پیاده روی، صبحانه سالم و پاکسازی محیط زیست	۹۵/۲/۹ (پنج شنبه) ساعت ۸ صبح	ورودی بوستان امام علی (ع)

دکتر آرش خوشنویس زاده
مدیر شبکه بهداشت و درمان
شهرستان بوئین زهرا

بوئین زهرا، تلوار شهید بهشتی

تلفن: ۰۲۲۳۳۳۰۰ - ۰۲۲۳۳۳۰۱ - ۰۲۲۳۳۳۰۲ - ۰۲۲۳۳۳۰۳ - ۰۲۲۳۳۳۰۴ - ۰۲۲۳۳۳۰۵



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی- درمانی فروع
شبکه بهداشت و درمان شهرستان بوئین زهرا

بسمه تعالی
جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

تاریخ: ۱۳۹۵/۰۲/۰۶

شماره: ۲۸/۴۶/۱۰۸۱

پیوست:

ندارد

**برای غلبه بر دیابت ورزش باید مداوم باشد و جزئی از برنامه زندگی
روزانه فرد شود.**

جناب آقای مهندس صفری

شهردار محترم شهر بوئین زهرا

با سلام و احترام

با توجه به قرار گرفتن در هفته سلامت سال ۱۳۹۵ (۷ - ۱ اردیبهشت) با شعار "**غلبه بر دیابت**" و ضمن تقدیر و تشکر از جنابعالی در برگزاری برنامه های این هفته، همچنین با عنایت مذاکرات حضوری با جنابعالی در خصوص تهیه و تدارک پذیرایی همایش سفیران سلامت با موضوع غلبه بر دیابت در تاریخ ۹۵/۲/۸ در سالن اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی شهر بوئین زهرا (مدعوین ۳۰۰ نفر) و همایش پیاده روی تاریخ ۹۵/۲/۹ به سمت بوستان امام علی (شرکت کنندگان ۱۵۰ نفر) که با مشارکت شهرداری محترم انجام می گردد، لذا خواهشمند است دستورفرمائید مساعدت و همکاری لازم جهت تدارک پذیرایی را مبذول فرمایند.

دکتر آرش خوشنویس زاده
مدیر شبکه بهداشت و درمان
شهرستان بوئین زهرا

رونوشت:

بوئین زهرا - بلوار شهید بهشتی

تلفن: ۳۴۲۲۲۲۲۹ نمایر: ۳۴۲۲۴۶۸۴

پیوست ۶: تصاویر منتخب از برنامه های هفته سلامت



برگزاری جلسات هماهنگی - فروردین ماه ۹۵



جلسه شورای سلامت
شهرستان - ۲۹ فروردین ۹۵



دیدار با امام جمعه شهرستان - ۳۰ فروردین ۹۵



InstaMag



مراسم نمادین هفته سلامت - مدرسه الزهرا (س) بوئین زهرا - ۱۱ اردیبهشت ماه ۹۵



مراسم نادرین هفته سلامت

مدرسه ابتدایی نورشهرشال

۱۱ اردیبهشت ماه ۹۵





سخترانی نماز جمعه شهر بوئین زهرا

به همراه

غریباکرمی سلامت نمازگزاران

۳ اردیبهشت ماه ۹۵





بهايش بهداشت ياران مدارس - ۴ اردیبهشت ماه ۹۵ - پارک بانوان شهر بوئین زهرا



افتتاح پروژه های حوزه سلامت بوئین زهرا - ۴ اردیبهشت ماه



همایش سفیران سلامت دانش آموزی ۵ اردیبهشت ماه ۹۵ - دبیرستان طالقانی





برپایی چادر سلامت

۶ اردیبهشت ماه - دانشگاه آزاد اسلامی





همایش بهداشت حرفه ای- ۶ اردیبهشت ماه ۹۵



برگزاری جلسه آموزشی جهت بانوان ادرات - ۶ اردیبهشت ماه



همایش سفیران سلامت با موضوع غلبه بر دیابت - ۸ اردیبهشت ماه



پویش کاهش وزن و افزایش فعالیت بدنی - اجرا شده در بهار ۱۴۰۸ و به مدت ۸ ماه



همایش پیاده روی کارکنان ادارات - ۹ اردیبهشت ماه



جلسه آموزشی معطلین و جشنواره سبزی و سالاد- مرکز بوئین زهرا- اردیبهشت ماه ۹۵



برگزاری همایش سلامت در شهر ارداق - ۷ اردیبهشت ماه



پیاده روی خانوادگی روستای محض آباد- مرکز شال- ۷ اردیبهشت ماه



برگزاری مسابقه طناب‌کشی داوطلبان سلامت - مرکز عصمت آباد - اردیبهشت ۹۵



برگزاری پیاده روی و

صبحانه سالم -

مرکز شاهین تپه اردیبهشت ماه ۹۵





برگزاری مراسم نادرین هفته سلامت - مرکز دانشمیان - اردیبهشت ماه ۹۵



برگزاری ایستگاه سلامت - مرکز شهرک مدرس - اردیبهشت ۹۵



برگزاری جلسه آموزشی و کنترل قند خون شرکت کنندگان - مرکز آراجنج - اردیبهشت ماه ۹۵



همایش میان وعده سالم - مرکز سکنز آباد - اردیبهشت ۹۵



انجام فعالیت بدنی - پارک بانوان بوئین زهرا - پایگاه سلامت - اردیبهشت ۹۵



صباحه سالم - روستای چسکین - مرکز ابراهیم آباد - اردیبهشت ۹۵



پیاده روی - روستای مندرآباد - مرکز هارد - اردیبهشت ۹۵